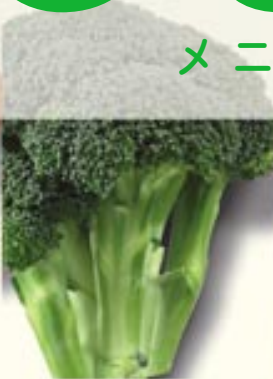
MITSUBISHI

三菱オーブンレンジ

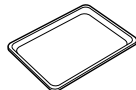
毎日つくりたくなる 365 メニュー

このメニュー集のレシピは、三菱オーブンレンジRO-VF1形の機種に対応しています。

●材料の大きさや切り方、容器の大きさなどで火の通り具合が異なります。表記した調理時間は目安として、火の通りが足りないようでしたら、様子を見ながら加減してください。
お料理をはじめる前に必ず、別冊の取扱説明書をご覧ください。

このメニュー集について

- ●印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。
- ●ほとんどの写真は、調理後別の器に盛りつけたものです。
- ●計量は1カップ=200mL（米は1合=180mL）、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLです。（1mL=1cc）
- ●卵の大きさはMサイズです。卵の大きさにより、焼き色、ふくらみなど仕上がりが多少異なります。
- ●料理の仕上がりは、電源電圧・室温・食品の分量・初期温度などで変化します。
- ●角皿1枚を、庫内底面に置いたままでも調理できます。レンジの場合、調理時間を記載よりやや長め（約1割程度）に設定してください。両面グリル 1段オーブン の場合、調理時間は変わりません。

付属品のイラストについて

角皿

（実際の形状とは多少異なります）

専用フライパン

角網

で説明しています。

●もくじは38～41ページ、索引は142～147ページにあります。

お料理のとき気をつけていただきたいこと

取扱説明書「安全のために必ずお守りください」もお読みください ➡4ページ

お料理の前や後に

●庫内、ドア内側は清潔に 取扱説明書「お手入れ」➡49ページ

食品カス・油・煮汁などがついたまま調理を行うと、
火花・発煙・発火・庫内底面やドアの破損の原因

レンジ加熱・ハイブリッド加熱

●卵はよく割りほぐして

ゆで卵（おでんの卵）や
目玉焼きを作ったり、
あたため直しはしない

破裂して、やけど・けが、庫内底面やドアの破損の原因

●加熱しすぎに気をつけて

突然沸とうして飛び散り（突沸）、やけどの原因
- ●牛乳、生クリーム、粘りや油脂分の多い液体、コーヒー、お酒、水、ジュースなど
  - ＊加熱前にスプーンなどでかき混ぜる。
  - ＊加熱しすぎたときは、時間をおいて取出す。

発煙・発火の原因
- ●少量
- ●干物、スナック菓子、さつまいもなど
  - ＊加熱中はそばを離れない。

●市販の「レンジ用容器・道具」を使用して本体が故障した場合の保証はできません。
取扱説明書「使える容器・使えない容器」➡17ページ

スペイン風チーズオムレツ

ビッグサイズの具沢山のオムレツは
パーティーメニューにもぴったり。
パンにはさんだり、お好みのソースをかけてアレンジしても・・。

Point Material

パプリカはビタミン群豊富なヘルシー野菜。しいたけは食物繊維・ビタミンB群が豊富。じゃがいもはビタミンCが多くオムレツのボリュームが出る。

材料（4〜6人分）

卵：L玉8個
塩：小さじ1/2強
こしょう：少々
サラダ油：大さじ1
じゃがいも：1個（150g）
玉ねぎ：1/2個（80g）
生しいたけ：4枚
オランダパプリカ（赤）：1/2個（60g）
パセリのみじん切り：大さじ1
ベーコン：2枚
ミックスチーズ：80g
ブラックオリーブ（種なし）：5〜6個
飾り用イタリアンパセリ：適宜

作り方

1）じゃがいもは皮をむいて5mm厚さのいちょう切りにし、水にさらす。玉ねぎ、生しいたけ、オランダパプリカは1cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切り、ブラックオリーブは薄切りにする。
2）卵は割りほぐして塩、こしょうを加え混ぜる。
3）専用フライパンにサラダ油を熱し、お知らせマークが消えたらじゃがいもを入れ、3分炒め、玉ねぎ、ベーコンを加えて、しんなりしたら生しいたけ、オランダパプリカ、パセリのみじん切りを加えてひと混ぜする。
4）2）を回し入れ、上下を返し、半熟状になったら火を止める。
5）平らにして角皿の中央に専用フライパンごとのせ、取っ手をはずす。ブラックオリーブ、ミックスチーズをのせる。
6）5）を棚下段にのせる。「フライパンメニュー」を押し、「右ダイヤル」で「1.ハンバーグ」に合わせてスタート。終了音が鳴ったら、オーブンから出す。

卵液を加えたら、そのままゆっくりかえし半熟状に。

茄子とズッキーニのムサカ

エスニック風味の隠し味はカレー粉とウスターソース。
肉の旨みが野菜に移って、
野菜がおいしくいただけます。

Point Material

ビタミン豊富な低カロリーの野菜。
加熱しても煮崩れがなく、食べ応えがある。

材料（4人分）

茄子：2本（200g）
ズッキーニ：1本（180g）
A
- 合びき肉（赤身）：200g
- 塩：小さじ1/2
- ウスターソース：大さじ2
- カレー粉：小さじ1
- パン粉：1/4カップ

薄力粉：適宜
オリーブ油：大さじ1/2

<トマトソース>
ミニトマト：6個
トマトケチャップ：大さじ2
塩、こしょう：各少々
粉チーズ：大さじ1

薄手の小さめのスプーンを使って少量ずつくりぬく。

作り方

1）茄子、ズッキーニは縦半分に切り、フチを7〜8mm残して薄手のスプーンで身をくり抜き、身はあらく刻む。
2）くり抜いた身にAを加えてよく練る。
3）茄子、ズッキーニの内側にたっぷり薄力粉をふり、2）を均等に詰めて平らにする。
4）<トマトソース>のミニトマトは、ヘタを取ってくし切りにし、他の材料を混ぜておく。
5）専用フライパンにオリーブ油を熱し、お知らせマークが消えたら3）を肉ダネを上に野菜のほうから入れ、2分焼き、返してさらに2分焼き、もう一度上下を返す。
6）角皿の中央に専用フライパンごとのせ、取っ手をはずし、<トマトソース>をかける。
7）6）を棚下段にのせる。「フライパンメニュー」を押し、「右ダイヤル」で「2.手作りかつ」に合わせてスタート。終了音が鳴ったら、オーブンから出す。

野菜の方から焼き色をつけると、肉だねがはがれない。

アスパラのヘルシーシシカバブ風

野菜を芯にして、肉のボリュームはそのままで、ヘルシーに。
アスパラは下ゆでしないので、手間もかからず、野菜の旨みはたっぷり。
お弁当にも向きます。

Point Material

疲労を回復するアミノ酸、アスパラギン酸、血管を強くするルチンが豊富。

材料（4人分）

グリーンアスパラガス：6本（160g）

A
- 豚ひき肉（赤身）：250g
- パン粉：1/3カップ
- みそ：大さじ2
- 長ねぎ：1/3本（30g）

ミックスナッツ：50g
薄力粉：大さじ1〜2
サラダ油：大さじ2
飾り用エンダイブ、小さめのトマト：適宜

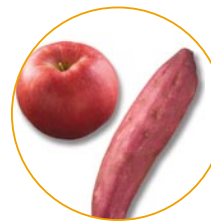
作り方

1）Aの長ねぎはみじん切りにし、他の材料を加えて練り混ぜる。
2）ミックスナッツはあらく刻む。
3）グリーンアスパラは根元を3〜4cmくらい落とし、皮のかたいところはピーラーでむく。
4）1）を6等分し、3）の周囲にはりつけ、2）をまぶし、薄力粉をうすくはたく。
5）専用フライパンにサラダ油を熱し、お知らせマークが消えたら、中火のまま4）を入れ、全体を転がしながら約3〜4分焼き色をつける。
6）角皿の中央に専用フライパンごとのせ、取っ手をはずす。
7）6）を棚下段にのせる。「フライパンメニュー」を押し、「右ダイヤル」で「2.手作りかつ」に合わせてスタート。終了音が鳴ったら、オーブンから出す。

ひき肉だねはアスパラにしっかりと巻きつけ、表面もきれいに整える。

ナッツはがれないように、表面だけ焼き色をつける。

さつまいもとりんごのクランブル

りんごとさつまいもをヘルシーな黒砂糖の風味でからめ、
簡単クッキー生地を乗せるだけ。やさしい味わいの、手作りデザートも
フライパンメニューならでは。

Point Material

さつまいも・りんごも食物繊維が豊富なお菓子作りに欠かせない素材。素材自体の甘みでヘルシーに仕上げられる。

材料（4人分）

さつまいも：1本（200g）
りんご：小1個（200g）
A ┌ 薄力粉：30g
　 │ アーモンドパウダー：30g
　 └ 黒砂糖：30g
バター：20g
B ┌ バター：10g
　 └ 黒砂糖：15g
ミント、生クリーム：適宜

バターと粉類を手のひらで軽くこすり合わせるように仕上げる。

作り方

1）Aをボールに入れて軽く混ぜ、バター20gを入れ、指先でちぎりながら手のひらでこすり合わせ、そぼろ状にする。
2）さつまいもは、ところどころ皮をむき、1cm厚さの輪切りにする。りんごは皮をむき、縦半分に切り、1.5cm厚さの半月に切り、芯の部分を取り除く。
3）専用フライパンを熱し、お知らせマークが消えたらBを入れ、カラメル状にフツフツしたら、2）を入れて全体にからむまで約3分炒める。
4）平らにして角皿の中央に専用フライパンごとのせ、取っ手をはずす。
5）1）を指先でまとめながら全体にちらし、棚下段にのせる。「フライパンメニュー」を押し、「右ダイヤル」で「1.ハンバーグ」に合わせてスタート。
6）終了音が鳴ったら、オーブンから出し、粗熱をとり、器に盛り付けて泡立てた生クリームをそえる。（粗熱をとるとかりっとします）

全体に砂糖がからみ、水分が出てくるのが目安。

骨付き鶏肉のカリカリ炭がま焼き

鶏肉の余分な脂肪分を落とし、野菜と一緒にヘルシーに焼き上げます。レンジで簡単に作るオレンジのソースをたっぷりかけて。

材料（4〜6人分）

鶏骨付きもも肉：4〜6本（1.2kg）

A
- 塩：小さじ1.1/2
- 白ワイン：大さじ1
- はちみつ：大さじ2
- ローズマリー：2枝

ピーマン：6個

＜オレンジソース＞

オレンジジュース：1カップ
しょうゆ：大さじ2
はちみつ：大さじ3
にんにく：1かけ
オリーブ油：大さじ1
飾り用エンダイブ、ミニトマト：各適宜

作り方

1）鶏肉は皮目にフォークで穴をあけ、下側に包丁で切れ目を入れ、厚みを開く。Aの下味をすりこんでおく。
2）オレンジソースの全材料を直径20cmの耐熱ボールに入れてよく混ぜ、ラップをしないで庫内中央に置く。レンジ「600W」に設定。「右ダイヤル」を15分に合わせ、スタート。終了音が鳴ったら、出して混ぜる。
3）オーブンの角皿2枚を出し、「1段オーブン」を2回押して、予熱に設定。「左ダイヤル」を300℃に設定して予熱開始。
4）角皿に角網をのせて、1）、ピーマンをのせる。予熱終了音が鳴ったら、棚下段に入れ、「右ダイヤル」を20〜25分に合わせてスタート。
5）終了音が鳴ったら、オーブンから出し、鶏肉、ピーマンを盛り合わせ、3）のソースをかけていただく。

火の通りがよいように、鶏肉の骨の周りに切れ目を入れておく。

Point Material

はちみつは、ミネラルが豊富。コクのある甘味はおいしさだけでなくカリカリの仕上りにも効果的。

にんにく風味炭がまローストビーフ

火加減がポイントのローストビーフも炭がま加熱で超簡単、
お手軽メニューになります。トマトとバジルのソースを添えて、
サラダっぽくヘルシーに、しかもおもてなし感がアップします。

Point Material

低カロリーで食物繊維が豊富。生でも食べられるが、オーブン焼きすることでホクホクとした食べごたえのある食感に。

材料（6〜8人分）

牛ロース（塊）：
　直径8cmくらいのもの（1〜1.2kg）
A ┌ 塩：大さじ1
　│ にんにくのすりおろし：2かけ分
　└ オリーブ油：大さじ1
長芋：500g
にんにく：2個(固まり)

＜バジルチーズソース＞
カッテージチーズ：100g
バジル：20枚
ミニトマト：5個
オリーブ油：大さじ3
酢：大さじ2
水：大さじ2
塩：小さじ1/2

作り方

1）牛ロース肉は、Aの下味をすりこんで常温で30分おく。
2）長芋は皮付きのまま長さ5cmに切り、縦半分に切る。
3）オーブンの角皿2枚を出し、「1段オーブン」を2回押して、予熱に設定。「左ダイヤル」を300℃に設定して予熱開始。
4）＜バジルチーズソース＞のミニトマトはヘタを取ってくし切りにし、バジルはちぎり、全材料を合わせておく。
5）角皿に長芋、丸ごとのにんにくを並べ、1）をのせる。
6）予熱終了音が鳴ったら、棚下段に入れ、「右ダイヤル」を40〜50分に合わせてスタート。途中で上下を返す。
7）終了音が鳴ったら、肉は取り出してそのまま30分おいてから薄く切り分け、長芋、にんにくと盛り合わせ、4）のソースをかける。

にんにくは塩と一緒に肉全体にすりこみ、必ず30分は置いて味をなじませる。

さばのにんにくハーブ焼き

Point Material

ローズマリーの風味やにんにくの香りは魚の臭みを消すだけでなく、旨みをまし、特に、にんにくはビタミンB群の吸収を助ける。

皮はパリパリ、中はジューシーでハーブの風味が効いた
魚好きにはたまらないおもてなしメニュー。
DHA・EPA豊富なさばが、ヘルシーにいただけます。

材料（4～6人分）

さば（2枚におろしたもの）：1尾分（650g）
塩 ：小さじ1
こしょう：少々
白ワイン：大さじ2
オリーブ油：大さじ1
にんにく：4かけ
ローズマリー：6枝
小さめのトマト：6～8個

＜バルサミコソース＞
バルサミコ酢 ：大さじ2
オリーブ油：大さじ2
塩 ：小さじ1
こしょう：少々

作り方

1）さばは皮目に幅1cmに切れ目を入れる。にんにくは薄切りにし、ローズマリーはちぎる。トマトは横半分に切る。
2）さばに塩、こしょうをふり、白ワイン、オリーブ油をこすりつける。
3）10分おいて余分な水分をふきとり、にんにく、ローズマリーを切りめにはさむ。
4）オーブンの角皿2枚を出し、「1段オーブン」を2回押して、予熱に設定。「左ダイヤル」を300℃に設定して予熱開始。
5）角皿に角網をのせ、3）を皮目を上にしてのせ、トマトを切り口を上にして並べる。
6）予熱終了音が鳴ったら、棚下段に入れ、「右ダイヤル」を15分に合わせてスタート。
7）終了音が鳴ったら、オーブンから出し、器に盛り付け、混ぜ合わせた＜バルサミコソース＞を添える。

細かく入れた切れ目に丁寧に、にんにくやハーブをはさんで香りを移す。

豚肩ロースとりんごのロースト
肩ロースは、赤身と脂身のバランスのよい部位。
スパイスをさして風味豊かに焼き上げます。
一緒に焼いたりんごを、崩してソースとして豚肉に添えるとまた格別。

オーブン
炭がま焼きメニュー
380 kcal

Point Material

りんごはカリウム、食物繊維が豊富。焼くことで余分な砂糖を使わずに甘みが出る。八角は少量でもエキゾチックな風味を増す。

材料（6〜8人分）

豚肩ロース（塊）：
　直径8cmくらいのもの（1kg）
塩：大さじ1
クローブ：15〜20本
八角：2個
りんご：小4個(800g)
オリーブ油：大さじ1
飾り用イタリアンパセリ：少々

作り方

1）豚肩ロースは、たこ糸で縛り、塩をふりまぶす。八角は割って1片ずつにし、クローブと共に肉にまんべんなく刺し、常温で30分おく。
2）りんごは半分に切る。
3）オーブンの角皿2枚を出し、「1段オーブン」を2回押して、予熱に設定。「左ダイヤル」を300℃に設定して予熱開始。
4）角皿に角網をのせ、中央に1）を脂身を上にしてのせる。
5）予熱終了音が鳴ったら、棚下段に入れ、「右ダイヤル」を60〜70分に合わせてスタート。スタート後、約20分経過したら肉のまわりに2）のりんごを並べ、全体にオリーブ油をふりかける。竹串を刺した時に、澄んだ肉汁が出るようになるまで焼く。

豚肉と相性のいい八角やクローブは直接肉に刺して香りを移す。

タラバガニのケイジャン焼き

かにの独特の旨みは、今注目のヘルシーな旨み成分。
かにに絡めたケイジャンソースが、焼いている間に、
ほどよく白菜にからみます。

Point Material

低カロリーな白菜は、オーブン加熱することで旨み食感がアップ。にらはβ-カロチン、ビタミンC･Eが豊富。

材料（4〜6人分）

タラバガニ（殻つき 生）：700g
白菜：1/4株

<ケイジャンソース>
みそ：100g
豆板醤：大さじ1/2
ごま油：大さじ3
はちみつ：大さじ2
にんにく：2かけ
生姜：2かけ
にら：50g

作り方

1）<ケイジャンソース>のにんにく、生姜はみじん切り、にらは5mm幅に切り、他の材料と混ぜ合わせる。
2）タラバガニは大きめにブツ切りにし、白菜は2等分のくし切りにする。
3）オーブンの角皿2枚を出し、「1段オーブン」を2回押して、予熱に設定。「左ダイヤル」を300℃に設定して予熱開始。
4）2）に1）の<ケイジャンソース>をからめる。
5）角皿に白菜、タラバガニの順にのせる。
6）予熱終了音が鳴ったら、棚下段に入れ、「右ダイヤル」を15分に合わせてスタート。終了音が鳴ったら、オーブンから出す。

あらかじめソースをからめて、味をなじませて焼く。

野菜とひき肉のラザニア風

たっぷりの野菜とまろやか調味のひき肉を重ねて
一気に焼き上げます。ボリュームはあるのに、とってもヘルシー。
ビールやワインにもよくあう1品です。

Point Material

ズッキーニとじゃがいもはどちらもカリウム、ビタミンC、食物繊維が豊富。しかも低カロリー。加熱してもかさが減りにくく、食べごたえのある素材。

材料(5〜6人分)

ズッキーニ:2本(300g)
じゃがいも:2個(300g)

A
- 合びき肉:300g
- にんにくすりおろし:1かけ分
- トマトピュレ:1/2カップ
- 生クリーム:1/2カップ
- 塩:小さじ1
- ナツメグ:少々

薄力粉:適宜
塩:少々
ミックスチーズ:70g

作り方

1)じゃがいもはよく洗い、皮つきのまま1個ずつラップに包んで耐熱皿にのせ、庫内中央に置く。レンジ「600W」に設定。「右ダイヤル」を8分に合わせ、スタート。終了音が鳴ったら、ラップを外して手早く冷まし、厚さ5mmの輪切りにする。
2)ズッキーニも厚さ7mmの輪切りにする。
3)Aの材料をよくまぜあわせておく。
4)オーブンの角皿2枚を出し、「1段オーブン」を2回押して、予熱に設定。「左ダイヤル」を300℃に設定して予熱開始。
5)耐熱皿に1)、2)をずらすようにして半量並べ、塩、薄力粉を全体にふり、Aの半量を平らにのばす。これを繰り返す。
6)角皿にのせてチーズを散らす。
7)予熱終了音が鳴ったら、棚下段に入れ、「右ダイヤル」を20分に合わせてスタート。終了音が鳴ったら、オーブンから出す。

ズッキーニとじゃがいもは半量ずつをなるべく平らに並べて、ひき肉だねと重ねる。

有頭えびとアボカドのココナッツ焼き

豪快な殻つきえびは、オーブンの得意素材。
南国風の素材を一緒に焼きこんで、新しい風味を味わいます。
たっぷりのライムを搾って。

Point Material

アボカドはビタミンEをはじめ、たっぷりのミネラル豊富を含むヘルシー果実。ココナッツは食物繊維豊富で、焼くことで香ばしくなり、他の調味料がなくてもおいしく仕上がる。

材料（4人分）

有頭えび：大8尾（880g）
アボカド：2個
ココナッツロング：1/3カップ
塩：小さじ1/2
オリーブ油：大さじ2
レモン、ライム、塩：各適宜

作り方

1）有頭えびは、頭から尾にかけて切れ目を入れて開き、背ワタを除く。
2）アボカドは縦に切り込みを入れて手でひねり、種を除いて皮をむき、縦半分に切る。
3）オーブンの角皿2枚を出し、「1段オーブン」を2回押して、予熱に設定。「左ダイヤル」を300℃に設定して予熱開始。
4）角皿に1）、2）を並べ、ココナッツ、塩をふり、オリーブ油をふりかける。
5）予熱終了音が鳴ったら、棚下段に入れ、「右ダイヤル」を20分に合わせてスタート。
6）終了音が鳴ったら、オーブンから出し、器に盛り、塩、レモン、ライムなどを搾っていただく。

えびは背に深く切れ目を入れて、大きく開き、ココナッツをふる。

ラムと里芋のしょうゆ焼き 柚子こしょう添え

Point Material

カリウムや食物繊維が豊富な、低カロリーの里芋。粘りの成分は、胃や肝臓の働きを強くする。

ヘルシー素材で注目のラムを
シンプルな和風味で一気に焼き上げます。
焼き上げたラムとゆず胡椒の風味がとてもよく合います。

材料（4〜6人分）

ラムチョップ：12本（700g）

A
- しょうゆ：大さじ3
- みりん：大さじ2

里芋：4個（400g）

塩：少々

B
- 柚子こしょう：大さじ1
- ごま油：大さじ2

飾り用ルッコラ：少々

作り方

1）里芋はよく洗い、皮つきのまま7〜8mm厚さに切り、塩をふる。
2）ラムチョップはAの下味をからめて20分常温におく。
3）オーブンの角皿2枚を出し、「1段オーブン」を2回押して、予熱に設定。「左ダイヤル」を300℃に設定して予熱開始。
4）2）の水気をよくふき、里芋と一緒に角皿に角網をのせた上に並べる。
5）予熱終了音が鳴ったら、棚下段に入れ、「右ダイヤル」を20分に合わせてスタート。
6）終了音が鳴ったら、オーブンから出し、器に盛り、混ぜ合わせたBを添えていただく。

里芋は皮付きのままで旨みを残す。塩を先に振っておく。

オーブンブイヤベース

オーブン　ヘルシーメニュー　250 kcal

Point Material

えびはカルシウム豊富で、低カロリー。あさりは鉄などミネラルが豊富。どちらもおいしいスープ料理に欠かせない。

材料（5〜6人分）

いさき（またはあじ）：2尾
（塩小さじ1/2）
えび（殻付き）：12尾
あさり（殻付き、砂出ししたもの）：250g
ミニトマト：1パック
ズッキーニ：1本（200g）
じゃがいも：小3個（300g）
玉ねぎ：1/4個
オリーブ油：大さじ2

A
- にんにくのすりおろし：1かけ分
- スープの素（顆粒）：大さじ1
- ミックスハーブ：小さじ1
- 白ワイン：1/2カップ
- 水：2/3カップ
- オリーブ油：大さじ2
- 塩、こしょう：各少々

おなじみの魚介とたっぷりの野菜を使った、
お手軽おもてなしメニュー。
少し深さのある角皿だから多めのスープも大丈夫。

作り方

1）いさきはうろこと内臓を取り、切れ目を入れて塩をふる。
　えびは背に切れ目を入れて背ワタを取る。あさりは水けをふく。
2）ミニトマトはヘタを取る。ズッキーニは長さ5cmに切り、縦4つ割にする。
　じゃがいもは皮をむいて7〜8mmの輪切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
3）オーブンの角皿2枚を出し、「1段オーブン」を2回押して、予熱に設定。
　「左ダイヤル」を200℃に設定して予熱開始。
4）フライパンにオリーブ油を熱し、いさきとじゃがいもを
　それぞれ強火で表裏を2分ずつ焼いて角皿にのせる。
　えび、あさり、残りの野菜をなるべく重ならないように並べ、玉ねぎを散らす。
　Aを混ぜ合わせて全体にかける。
5）予熱終了音が鳴ったら、棚上段に入れ、「右ダイヤル」を20分に合わせてスタート。
　終了音が鳴ったらオーブンから出す。

スペアリブと野菜の黒砂糖焼き

Point Material

ごぼうは、整腸作用のある食物繊維を豊富に含む。噛みごたえもあり、食べ応えも十分。

材料（5～6人分）

スペアリブ：1kg
玉ねぎ：小2個（300g）
ごぼう：1本（200g）

A
- 黒砂糖：大さじ6
- しょうゆ：大さじ3
- 塩：大さじ1/2
- しょうがのすりおろし：4かけ分

薄力粉：大さじ2

スペアリブを食物繊維が豊富な根菜と合わせて、
ミネラルいっぱいの黒砂糖風味で仕上げました。
香ばしいあつあつを、豪快にめしあがれ！

作り方

1）スペアリブは余分な脂肪を取り除いて、約800gにする。
2）ファスナー付きの保存袋にAとスペアリブを入れ、
　よくもみ混ぜてから冷蔵庫で1時間おく。
3）オーブンの角皿2枚を出し、「1段オーブン」を2回押して、予熱に設定。
　「左ダイヤル」を200℃に設定して予熱開始。
4）玉ねぎは厚さ1cmの輪切りにする。
　ごぼうは皮をこそげて取り、長さ6cmに切って縦4つ割に切り、水にさらす。
5）玉ねぎを角皿に敷き、2）のスペアリブと水気を切ったごぼうに薄力粉をからめて上にのせる。
　残った漬け汁を野菜にかける。
6）予熱終了音が鳴ったら、棚上段に入れ、「右ダイヤル」を25～30分に合わせてスタート。
　終了音が鳴ったらオーブンから出す。

焼きリゾット

角切り野菜をたっぷりとごはんにのせて、
スープをかけてオーブンで焼くアイデアメニュー。
油の量も控えられ、ヘルシーで簡単。

Point Material

肉や魚が少なくても、チーズやにんにくをトッピングすると、香りとコクがプラスされる。

材料（4人分）

トマト：1個（200g）
ズッキーニ：1本（200g）
玉ねぎ：1/4個
ベーコン：4枚
ご飯（冷えたもの）：200g
A
- にんにくのすりおろし：1かけ分
- スープの素（顆粒）：大さじ1/2
- オリーブ油：大さじ1
- 水：1カップ

粉チーズ：大さじ6

作り方

1）トマトはヘタと種を取り、1cm角に切る。ズッキーニは1cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。ベーコンは幅1cmに切る。
2）オーブンの角皿2枚を出し、「1段オーブン」を2回押して、予熱に設定。「左ダイヤル」を200℃に設定して予熱開始。
3）耐熱皿にご飯を広げて入れ、1）を均等にのせる。Aを混ぜ合わせて注ぎ、粉チーズをふり、角皿にのせる。
4）予熱終了音が鳴ったら、棚上段に入れ、「右ダイヤル」を20～25分に合わせてスタート。終了音が鳴ったら、オーブンから出す。

野菜はご飯にからみやすいように切りそろえる。

ハイブリッド・自動でも作れます

オートメニュー（10.手作りグラタン）
（予熱なし）で調理してください。
※金属製の容器は使わないでください。
（レンジとヒーターの同時加熱なので火花が発生する原因となります）

たっぷり野菜のロールカツ

せん切りの野菜を豚肉でくるくる巻き、
ごまのころもをつけてオーブンへ。
油で揚げないからヘルシーで低カロリー。

Point Material

ごまは、ビタミン、ミネラル、食物繊維豊富なヘルシー素材。刻むことで香りも消化もよくなる。

材料（4人分）

にんじん：1/2本（80g）
えのきだけ：2束
豚もも薄切り肉：8枚（250g）
（塩、こしょう各少々）
青じそ：16枚
薄力粉：大さじ3
溶き卵：2個分
A ┌ 白ごま：大さじ4
　│ 黒ごま：大さじ1
　└ パン粉：1/2カップ
B ┌ めんつゆ、マヨネーズ：各大さじ2
　└ 水：大さじ1
グリーンリーフ、レモン：各適宜

作り方

1）にんじんはせん切りにする。えのきだけは石づきを取ってほぐす。Aのごまは粗く刻んでパン粉とまぜる。
2）豚肉を1枚ずつ広げて、塩、こしょうをふり、青じそ2枚を並べてのせる。にんじん、えのきだけを8等分してのせ、端からくるくると巻く。
3）オーブンの角皿2枚を出し、「1段オーブン」を2回押して、予熱に設定。「左ダイヤル」を200℃に設定して予熱開始。
4）2）に薄力粉、溶き卵の順につけ、Aをまぶしつける。角皿に巻き終わりを下にして並べる。
5）予熱終了音が鳴ったら、棚上段に入れ、「右ダイヤル」を15分に合わせてスタート。終了音が鳴ったらオーブンから出し、食べやすく切る。器にグリーンリーフを敷いてのせ、レモンを添える。Bを混ぜ合わせてソースを作りかけていただく。

豚薄切り肉を広げ、野菜をのせて巻く。

あじと根菜の重ね焼き

ヘルシーメニュー
300 kcal

Point Material

レンコンはビタミンC、にんじんはカロチンが豊富。どちらも食物繊維が豊富で加熱してもかさが減りにくい。

材料（4人分）

あじ：4尾
（塩小さじ1/2）
れんこん：大1節（250g）
にんじん：1本（150g）
さやいんげん：20本（100g）
にんにく：4かけ
ローズマリー（生）：2枝
オリーブ油：大さじ4
しょうゆ：大さじ2

あじはDHAやEPAがたっぷりのヘルシーな魚。
ビタミン豊富な野菜を一緒に焼いて、
バランスのよい1品に。

作り方

1）あじはぜいごと頭、内臓を取り、半分に切って塩をふる。
2）れんこんは皮をむいて厚さ8mmの輪切りにする。
　にんじんは皮をむいて厚さ5mmの輪切りにする。いんげんはヘタを切る。
　にんにくは縦半分に切り、芯を除いて薄切りにする。
3）オーブンの角皿2枚を出し、「1段オーブン」を2回押して、予熱に設定。
　「左ダイヤル」を200℃に設定して予熱開始。
4）角皿に2）の野菜を平らにのせて上にあじをのせる。
　にんにく、ローズマリーを散らし、オリーブ油、しょうゆをふりかける。
5）予熱終了音が鳴ったら、棚上段に入れ、「右ダイヤル」を25分に合わせてスタート。
　終了音が鳴ったらオーブンから、器に盛り、角皿に残った汁をかける。

角皿に野菜、中央にあじをのせる。

花野菜とえびのクリームグラタン

ブロッコリー、カリフラワー、えびを使った、
栄養バランスのとれた一品。いつものグラタンも
ソースのひと工夫で、こんなに低カロリーに。

Point Material

花野菜とも呼ばれるブロッコリーとカリフラワーにはβ-カロチン、ビタミンC、食物繊維などが多く含まれる。しかもくせがなく、下ごしらえも簡単で使いやすい。

材料（4人分）

ブロッコリー：1/2株（100g）
カリフラワー：1/2株（200g）
えび（殻つき）：16～20尾（250g）
（塩小さじ1/2　白ワイン大さじ1
サラダ油大さじ1）

A
- コーンクリーム缶：1カップ
- 卵：2個
- マヨネーズ：大さじ3
- 塩：小さじ1/2
- にんにくのすりおろし：1/2かけ分
- 粉チーズ：大さじ3

ピザ用ミックスチーズ：30g

作り方

1）カリフラワーとブロッコリーは小房に分け、それぞれラップに包み、カリフラワーが2分、ブロッコリーが1分、600Wで電子レンジ加熱をする。
2）えびは尾を残して殻をむき、背に切れ目を入れる。塩と白ワインをふり、サラダ油でさっと焼いておく。
3）Aの材料をよく混ぜ合わせる。
4）オーブンの角皿2枚を出し、「1段オーブン」を2回押して、予熱に設定。「左ダイヤル」を200℃に設定して予熱開始。
5）1）と2）をボウルに入れ、3）の2/3量を加えて混ぜ合わせ、耐熱皿に入れる。残りの3）をかけ、ピザ用ミックスチーズを上に散らし、角皿にのせる。
6）予熱終了音が鳴ったら、棚上段に入れ、「右ダイヤル」を25分に合わせてスタート。終了音が鳴ったらオーブンから出す。

野菜とソースを混ぜ合わせて耐熱皿へ。

ハイブリッド・自動でも作れます

オートメニュー（10.手作りグラタン）
（予熱なし）で調理してください。
※金属製の容器は使わないでください。
（レンジとヒーターの同時加熱なので
火花が発生する原因となります）

大豆と根野菜の煮物

材料（4人分）

にんじん：1/2本（100g）
れんこん：1/2節（100g）
生しいたけ：4枚
鶏もも肉：1枚
大豆の水煮（缶詰）
：1缶（110g）

A
- しょうゆ：大さじ3
- 砂糖：大さじ2
- 酒：大さじ1
- ごま油：小さじ1

手間のかかりそうな煮物も電子レンジなら
たったの8分。大豆は便利な水煮缶で。
材料の切り方をそろえるのもポイント。

作り方

1）にんじんとれんこんは皮をむいて厚さ5mmのいちょう切りにする。
　れんこんはさっと水にさらす。生しいたけは軸を取り、薄切りにする。
2）鶏もも肉は3cm角に切って、Aをからめておく。
　大豆の水煮はざるにあけ、汁をきる。
3）耐熱ボウルに1）を入れて平らにし、上に大豆を平らにのせる。
　さらに鶏肉を調味料ごと上にのせる。
4）ふんわりとラップをかけて、レンジ「600W」に設定。
　「右ダイヤル」を8分に合わせ、スタート。
5）終了音が鳴ったら、ラップをはずし、スプーンで上下を混ぜて味をなじませる。

Point Material

良質なたんぱく質、ミネラル、食物繊維を含むヘルシー素材。電子レンジの相性もよい。

野菜、大豆、鶏肉の順に重ねて。

かぼちゃといんげんの
バターしょうゆ煮

Point Material

β-カロチン、ビタミンC、ビタミンE、
食物繊維が一度にたっぷり摂れる、
ヘルシーな優秀野菜。

材料（4人分）

かぼちゃ：
1/4個（正味350g）
さやいんげん：10本（50g）

A
- しょうゆ：大さじ1
- 水：大さじ3
- 砂糖：小さじ2
- バター：大さじ1/2

煮崩れもなく、お鍋で煮るよりも、ホクホクの
仕上がり。バター醤油が、とてもよく合います。

作り方

1）かぼちゃはワタと種を取り、皮をところどころむいて
3cm角に切る。さやいんげんは長さを半分に切る。
2）耐熱皿にかぼちゃの皮を下にして並べ、間にいんげんをのせる。
3）しょうゆと水を回しかけ、砂糖をふり、バターを小さくちぎってのせる。
4）ふんわりとラップかけて、レンジ「600W」に設定。
「右ダイヤル」を7分に合わせ、スタート。
5）終了音が鳴ったら、ラップをはずし、スプーンで上下を混ぜて味をなじませる。

かぼちゃを並べ、その間にいんげんをのせる。

ミックス野菜のピクルス

Point Material

にんじん・パプリカはβ-カロチンが豊富。特にパプリカは、そのほかのビタミンC・Eなどが含まれ日持ちもよい。

時間のかかるピクルスも野菜を漬け汁に入れて
加熱するだけで、すぐに食べごろに。
ビタミンをたっぷりとれるサイドメニュー。

材料（4人分）

にんじん：1/2本（80g）
カリフラワー：1/3株（150g）
オランダパプリカ（赤、黄）：各1/2個
きゅうり：1本
玉ねぎ：1/2個

A
- 水：1/2カップ
- 酢：2/3カップ
- 砂糖：大さじ3
- 塩：小さじ1.1/2
- にんにく：1/2かけ
- 赤唐辛子：1本
- 黒粒こしょう：10粒

作り方

1）にんじんは皮をむいて厚さ1cmの半月切りにする。カリフラワーは小房に分け、大きければ2～4つに切る。オランダパプリカは、ヘタと種を取り、幅1cmに切る。きゅうりは皮を縞にむいて乱切りにする。玉ねぎは幅1cmに切る。
2）Aのにんにくは薄切りにする。赤唐辛子はヘタと種を取って半分にちぎる。
3）耐熱ボウルにAをすべて入れて混ぜる。1）を加えてスプーンで上下を混ぜて味をなじませる。
4）ふんわりとラップをかけて、庫内中央に置く。レンジ「600W」に設定。「右ダイヤル」を6分に合わせ、スタートを押す。
5）終了音が鳴ったら、ラップをはずし、スプーンで上下を混ぜてそのまま冷ます。

漬け汁と野菜をすべて入れて混ぜる。

豆腐と青梗菜の煮込み

野菜のビタミンを壊さずに、手軽に作れるレンジ煮物。
豆腐で植物性たんぱく質が、
青梗菜でβ-カロチンがとれ、体にやさしい。

Point Material

豆腐は良質のたんぱく質を含む。
青梗菜もビタミン類が豊富な優等
生の中華野菜。

材料（4人分）

青梗菜：2株（200g）
しょうが：1/2かけ
木綿豆腐：1丁（300g）
かに缶：小1缶（100g）

A
- しょうゆ：小さじ1
- 鶏ガラスープの素：小さじ1
- 片栗粉：小さじ1
- 酒：大さじ1

作り方

1）青梗菜は1枚ずつはがし、幅2～3cmの斜め切りにする。葉と茎の部分は分けておく。しょうがはせん切りにする。
2）木綿豆腐は水気をふいて8等分に切り、耐熱皿の中央にのせる。
3）豆腐の回りに、青梗菜の葉を並べ、その上に茎をのせて、しょうがを散らす。
4）Aを混ぜ合わせて全体に回しかけ、かに缶を缶汁ごとのせる。
5）ふんわりとラップをかけて、庫内中央に置く。レンジ「600W」に設定。「右ダイヤル」を5分に合わせ、スタートを押す。
6）終了音が鳴ったら、ラップをはずし、スプーンでそっと混ぜて、具と煮汁をからませる。

火の通りにくい青梗菜の茎を上に入れる。

Point Material

注目成分のカルニチンを多く含むラム。体内の余分な脂肪の燃焼を促す働きがあり、肉の中でもよりヘルシーな素材。

キャベツとラムのオリエンタル焼き

大ぶりのキャベツと骨つきラムを
オリエンタルスパイスで焼く風味豊かな一品。
焼きキャベツとトマトをからめて味わって。

材料（4人分）

ラム：8本(500〜600g)

A
- しょうゆ：大さじ4
- 砂糖：大さじ2
- 五香粉、カレー粉：各小さじ2
- しょうが、にんにく：各2かけ

キャベツ：1/2個
トマト（小）：8個

作り方

1）ラムは筋を切り、上から軽くたたいて形をととのえる。
2）Aのしょうがとにんにくはすりおろし、他の材料といっしょにファスナー付き保存袋に入れる。ラムを入れて、口をとじ、よくもんで冷蔵庫で1時間おく。
3）キャベツは6〜8等分のくし切りにする。トマトはヘタを取って上に十文字の切り目を入れる。
4）オーブンの角皿2枚を出し、「1段オーブン」を2回押して、予熱に設定。「左ダイヤル」を200℃に設定して予熱開始。
5）角皿にラムを並べ、キャベツを回りに置き、その上にトマトをのせる。ラムの漬け汁を上にかける。
6）予熱終了音が鳴ったら、棚上段に入れ、「右ダイヤル」を20分に合わせてスタート。終了音が鳴ったらオーブンから出して、器に盛る。

たれとラムを保存袋に入れてよくもんで、味をなじませる。

野菜のミートローフ

ミートローフといっても野菜が主役。
低カロリーでビタミンもたっぷりとれる。
粗く刻んだカリフラワーの食感が新鮮。

Point Material

カリフラワーはビタミンC、食物繊維が多く、カサの割りには低カロリーな野菜。たくさん使用して、ミートローフにボリューム感と食べごたえを出す。

材料（4人分）

カリフラワー：1/3株（150g）
にんじん：1/2本(80g)
生しいたけ：4枚
合びき肉（赤身）：350g
塩：小さじ1/2
卵：1個
粉チーズ：大さじ2
パン粉：1/2カップ
こしょう：少々
薄力粉：適宜
グリーンリーフ：少々
A「中濃ソース、ケチャップ：各大さじ3
　└水：大さじ2

作り方

1）カリフラワーは小房に分け、5mm角に刻む。にんじんと生しいたけも粗みじんに切る。
2）ボウルに合びき肉を入れ、塩、卵、粉チーズを加えて手でよく混ぜる。1）とパン粉、こしょうも加えてさらによく練り混ぜる。
3）オーブンの角皿2枚を出し、「1段オーブン」を2回押して、予熱に設定。「左ダイヤル」を180℃に設定して予熱開始。
4）角皿に2)をのせ、10×20cmくらいのなまこ型に形作り、全体に薄力粉をふる。
5）予熱終了音が鳴ったら、棚上段に入れ、「右ダイヤル」を30～35分に合わせてスタート。終了音が鳴ったらオーブンから出して、厚さ2cmくらいに切り分け、器にグリーンリーフを敷いて盛る。Aを混ぜ合わせて添える。

野菜は粗く刻んで、ひき肉とほぼ同量くらい入れて。

Point Material

低カロリーでミネラル豊富な長いもはドレッシングに活用。すりおろすと程よいとろみで、少ない油でもヘルシーなドレッシングに。

ゆでしゃぶのとろろサラダ

牛肉と野菜をレンジで加熱し、
長いも入りヘルシードレッシングでいただきます。
素材の持ち味を活かした一品。

材料（4人分）

小松菜：150g
牛赤身薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）：250g
（酒、水：各大さじ4）
ミニトマト：4個

A
- 長いものすりおろし：150g
- 塩：小さじ1/2
- ごま油：小さじ1

作り方

1）小松菜は根元を切って長さ4cmに切り、耐熱皿に広げてのせる。
2）牛肉を1枚ずつ広げながら、1）の上にのせ、酒と水を全体にかける。
3）ふんわりとラップをかけて、庫内中央に置く。レンジ「600W」に設定。「右ダイヤル」を4分に合わせ、スタートを押す。
4）終了音が鳴ったら、ラップをはずし、湯を捨てる。菜箸で牛肉と小松菜をほぐしながらよく混ぜ、器に盛る。ミニトマトのヘタを取り、くし形に切ってのせる。
5）Aの材料をよく混ぜ合わせてとろろドレッシングを作り、4）にかけていただく。

小松菜の上に牛肉をひろげてのせてうまみを移して。

野菜とシーフードのビーフン

低カロリーの魚介と野菜がたっぷり。
油を使わず、ビーフンを戻す手間もいらない
レンジならではのアイデアメニュー。

Point Material

にらはβ-カロチン、ビタミンC、ビタミンEを多く含む。風味が強く、少量でもおいしさが楽しめる。

材料（2人分）

むきえび：80g
紋甲いか：80g
にら：1/2わ(50g)
もやし：1/3袋(80g)
生しいたけ：2枚
ビーフン（乾燥）：80g
A
- ごま油：大さじ1.1/2
- 水：1/2カップ
- 鶏ガラスープの素（顆粒）：大さじ1
- 五香粉：小さじ1/2
- しょうゆ：大さじ1

塩、こしょう：各少々

作り方

1）むきえびは背に切れ目を入れる。紋甲いかは斜めに切れ目を入れて、2cm角に切る。
2）にらは長さ4cmに切る。もやしはできればひげ根を取る。生しいたけは軸を取って薄切りにする。
3）ビーフンは水にざっと浸して、耐熱皿に広げてのせる。2）を均等にのせて平らにし、1）をのせてなるべく中央をあける。
4）混ぜ合わせたAを全体に回しかける。
5）ふんわりとラップをかけて、庫内中央に置く。レンジ「600W」に設定。「右ダイヤル」を5分に合わせ、スタートを押す。
6）終了音が鳴ったら、ラップをはずし、スプーンと菜箸で全体をほぐしながら混ぜて、塩、こしょうをふって味をなじませる。

ビーフンは水に浸して耐熱皿にひろげる。

Point Material

抹茶やゆであずきはどちらも食物繊維、ミネラルが豊富。色素の成分が注目されているヘルシーな和素材。

抹茶とゆであずきのパウンドケーキ

和素材で作る、パウンドケーキ。
抹茶の風味を楽しむために、甘みは控えめに
ゆであずきで彩りと甘さにコントラストを。

材料（18×8×高さ6cmのパウンド型1台分）

A
- 薄力粉：150g
- 抹茶：小さじ4
- ベーキングパウダー：小さじ1

バター（有塩）：100g
砂糖：70g
卵：2個
ゆであずき（缶詰）：100g

作り方

1）型に合わせてオーブンペーパーを敷き込んでおく。Aは合わせて2度ふるう。バターは室温に戻しておく。卵は割りほぐす。
2）オーブンの角皿2枚を出し、「1段オーブン」を2回押して、予熱に設定。「左ダイヤル」を180℃に設定して予熱開始。
3）ボウルにバターを入れ、泡立て器でクリーム状に練り混ぜる。砂糖を加えて白っぽくなるまでよく混ぜる。卵を加え、さらにふるったAを加えて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
4）ゆであずきを加え、ゴムべらでざっくりと混ぜる。用意した型に流し入れ、角皿にのせる。
5）予熱終了音が鳴ったら、棚下段に入れ、「右ダイヤル」を40～45分に合わせてスタート。終了音が鳴ったら出し、型から抜いてケーキクーラーにのせてさます。

ゆであずきを入れたらまぜすぎないようにざっくりと。

豆乳の寒天寄せ

人気の健康飲料、豆乳を利用した一品。
和菓子はレンジで作ると失敗なし！
涼やかな夏のティータイムにおすすめ。

材料（15×15cmの流し缶1台分）

粉寒天：1袋(4g)（水：1カップ）
豆乳（無調整のもの）：1カップ
ゆであずき（缶詰）：250g
砂糖：30〜50g　きな粉：少々

作り方

1）耐熱ボウルに粉寒天と水を入れてよく混ぜる。
2）ふんわりとラップをかけて、庫内中央に置く。レンジ「600W」に設定。「右ダイヤル」を4分に合わせ、スタート。終了音が鳴ったら、レンジから取り出す。
3）別のボウルにゆであずきと砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
4）3）に2）を少しずつ加えてよく混ぜ、さらに豆乳を加えてよく混ぜる。
5）流し缶に注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。食べやすく切り分けて器に盛り、きな粉をふる。

レンジタピオカココナッツ

戻すのに手間のかかるタピオカも
レンジなら手軽。ビタミン豊富なフルーツと
エスニック風味でいただく新鮮なおやつ。

材料（6人分）

タピオカ（小粒）：大さじ3　（水：2カップ）
ココナッツミルク：1カップ　砂糖：50g　パパイヤ：1/2個　キウィ：1個　ラム酒：大さじ1　好みでゆであずき（缶詰）：80g

作り方

1）耐熱ボウルにタピオカと水を入れてよくを混ぜる。
2）ふんわりとラップをかけて、庫内中央に置く。レンジ「600W」に設定。「右ダイヤル」を9分に合わせ、スタート。終了音が鳴ったら、ラップをはずして、スプーンで上下を混ぜる。ぴっちりとラップをかけ直して20分おく。
3）2）にココナッツミルクと砂糖を加えてよく混ぜ、冷蔵庫でよく冷やす。
4）パパイヤ、キウィは皮をむき、食べやすく切る。3）にラム酒を加えて器に盛り、パパイヤ、キウィをのせ、好みでゆであずきをかける。

Point Material

甘みが強く、かさのあるバナナを入れることで、ケーキ生地にコクとしっとり感が生まれる。ミントの香りはバナナとよく合い、風味をひき出す。

バナナとミントのシフォンケーキ

脂肪分を一切加えない、ダイエット中でも安心のヘルシーケーキ。
バナナとミントの風味がさわやか。
生クリーム添えずに、さらに低カロリーに。

材料（直径20cmのシフォン型1台分）

A
- 薄力粉：120g
- ベーキングパウダー：小さじ1

バナナ：大1本（120g）
（レモン汁：大さじ1　水：大さじ2）
卵黄：5個分
砂糖：60g

B
- 卵白：6個分
- 砂糖：60g

ミントの葉：30枚

作り方

1）Aは合わせてふるっておく。バナナは皮をむいて一口大にちぎり、さらにフォークでよくつぶし、レモン汁と水を加える。
2）オーブンの角皿2枚を出し、「1段オーブン」を2回押して、予熱に設定。「左ダイヤル」を170℃に設定して予熱開始。
3）ボウルに卵黄をほぐして砂糖を加え、泡立て器で白っぽくなるまで充分にすり混ぜる。バナナを少しずつ加え混ぜる。
4）別のボウルにBの卵白を入れてほぐして軽く泡立てる。砂糖を2〜3回に分けて加えながら泡立て、しっかりしたメレンゲを作る。
5）3）にAを加えて泡立て器でよく混ぜる。4）のメレンゲの1/2量を加えて泡立て器でよく混ぜ、残りのメレンゲを加え、ゴムべらで泡を消さないようにさっくりと混ぜる。ちぎったミントの葉を加えてひと混ぜし、シフォンケーキ型に流し入れる。トントンと型を軽く台に打ちつけて空気を抜いて、角皿の中央にのせる。
6）予熱終了音が鳴ったら、棚下段に入れ、「右ダイヤル」を40〜45分に合わせてスタート。終了音が鳴ったら出し、逆さにして充分にさます。型とケーキの間にヘラを入れて、型から出す。

メレンゲは1/2量を加えたらよく混ぜ、残りは泡をつぶさないように混ぜる。

自動でも作れます

オートメニュー（9.シフォンケーキ）（予熱なし）で調理してください。

Point Material

たんぱく質、カルシウム、ビタミンが豊富なヨーグルトは低カロリー。独特のとろみで、バターを使わずに生地をさっくりと。

ヨーグルトとレーズンのスコーン

材料をただ混ぜて焼くだけの、脂肪分なしの簡単スコーン。ヨーグルトとレーズンが入ってバランスもよく、朝食にもぴったり。

材料（8個分）

A
- 薄力粉：300g
- 砂糖：大さじ3
- 塩：小さじ1/2
- ベーキングパウダー：大さじ1

プレーンヨーグルト：1カップ
レーズン：50g

作り方

1）オーブンの角皿2枚を出し、「1段オーブン」を2回押して、予熱に設定。「左ダイヤル」を200℃に設定して予熱開始。
2）Aは合わせてふるい、ボウルに入れる。ヨーグルトを加えてゴムべらで混ぜ、少し粉っぽさが残るくらいでレーズンを加える。
3）ざっくり混ざったら、手に打ち粉（薄力粉・分量外）をして8等分し、それぞれ丸める。
4）角皿に等間隔に並べ、上から茶こしで薄力粉（分量外）をふる。
5）予熱終了音が鳴ったら、棚上段に入れ、「右ダイヤル」を20～25分に合わせてスタート。終了音が鳴ったら出し、ケーキクーラーにのせてさます。

混ぜ方は粉っぽさが残るくらいのざっくり加減でOK。

ふわふわチーズケーキ

大好きなチーズケーキも
脂肪分の少ないカッテージチーズを使えば安心。
あつあつでも冷たくしてもおいしい一品。

Point Material

カッテージチーズは脂肪分が少なくチーズの中でもっとも低カロリー。低カロリーのヨーグルトと組み合わせれば、普通のチーズケーキの1/2以下のカロリーに。

材料（直径22cmの耐熱皿1台分）

カッテージチーズ（うらごしタイプ）：100g
プレーンヨーグルト：100g
卵黄：2個分
砂糖：50g
薄力粉：30g
A「卵白：2個分
 └砂糖：30g

作り方

1）オーブンの角皿2枚を出し、「1段オーブン」を2回押して、予熱に設定。「左ダイヤル」を180℃に設定して予熱開始。型の底に合わせてオーブンペーパーを敷き込んでおく。
2）ボウルに卵黄を入れて砂糖を加え、泡立て器で白っぽくなるまですり混ぜる。カッテージチーズ、ヨーグルトを加えてよく混ぜる。薄力粉を茶こしでふるいながら加える。
3）別のボウルにAの卵白を入れてほぐして軽く泡立てる。砂糖を2～3回に分けて加えながら泡立て、しっかりしたメレンゲを作る。
4）メレンゲの1/2量を加えて泡立て器でよく混ぜ、残りのメレンゲを加え、ゴムべらで泡を消さないようにさっくりと混ぜる。
5）用意した型に流し入れて表面をゴムべらで平らにして、角皿の中央にのせる。予熱終了音が鳴ったら、棚下段に入れ、「右ダイヤル」を25分に合わせてスタート。終了音が鳴ったら出し、さましてから切り分ける。

粉は少量なので茶こしでふるいながら加えて。

What's Point.

オーブンレンジ料理に便利なグッズ

材料を角皿に並べて焼くだけだったり、耐熱容器に入れてチンするだけだったり、
余計な調理器具が必要ないのもオーブンレンジのいいところです。
でも使用するとよりスムーズに作れるグッズもありますから、その選び方などをご紹介します。

1）電子レンジに使う耐熱容器は直径20cmのボウルと直径25cmの皿（各重さ600〜700g）がおすすめです。
2）オーブンに使用する耐熱容器は材質のしっかりしたものを使いましょう。
3）材料の重量をきちんと計るため、1g単位まで正確に計量できるデジタルスケールは必需品です。
4）オーブンも電子レンジも取り出すときは熱いので、ミトンなどは常備しておきましょう。

オーブン料理のコツ

このメニュー集のオーブン料理を、よりおいしく作り上げるための4つのポイントです。

1）角皿に材料をのせるときは、角皿の中央に火の通りにくい肉や魚をのせ、野菜はその周りに並べます。
2）肉や魚介のうまみを野菜に移すため、重ねる場合は野菜の上に肉や魚を置きます。
3）素材は大きめに切ったほうが、ジューシーでダイナミックなおいしさが楽しめます。
4）焼いている間に野菜などの水分がとんで、味が濃くなりやすいので、調味料は控えめにしましょう。

レンジ料理のコツ

知っておくと電子レンジ料理が、数段おいしく仕上がるテクニックをお教えします。

1）電子レンジの電波が調理するものに均等に当たるように、材料の切り方や大きさをそろえます。
2）調味料などはよく混ぜて、必ず加熱前にかけましょう。
3）ラップは大きめに用意し、余裕をもたせてふんわりかけてください。
4）加熱後は20秒くらい待って少し蒸らし、ラップを横にひっぱってはずします。

もくじ

一部抜粋して掲載しています。

ヘルシーレシピ

プロの手法の本格派！フライパンメニュー

2つのハイブリッドスチーム

スチーム蒸し

2つのハイブリッドスチーム

スチーム焼き

ヘルシーフライ

みんな大好き グラタン・キッシュ

ハイブリッド！直火煮込

定番・人気のおかず

中　華

魚介類

定番・人気のおかず

肉　類

野菜たっぷり

●自動メニュー
●手動メニュー
★庫内が大きいため、トースト・おもちは焼けません。
また、油脂の少ないもの（野菜や魚など）は、焦げ色がつかないことがあります。

もくじ（つづき）

野菜たっぷり

ごはん　他

お菓子・パン・ピザ

お菓子

お菓子・パン・ピザ

お菓子

お菓子・パン・ピザ

お菓子

パン

ピザ

●自動メニュー
●手動メニュー

★庫内が大きいため、トースト・おもちは焼けません。
また、油脂の少ないもの(野菜や魚など)は､焦げ色がつかないことがあります。

プロ手法の本格派！フライパンメニュー

フライパンメニュー　取扱説明書➡26ページ

●専用フライパンで焼き色をつけて、オーブンレンジで仕上げます。
＊必ず付属の専用フライパンを使います。
　また、フライパンメニュー１～４は、ハイブリッド加熱(レンジとヒーターの同時加熱)なので、専用フライパン以外の金属容器、ふた、金串、アルミホイルは使わないでください。

コツとポイント

●ガス火などで焼き色をつけたあと､すぐにスタートする。(冷めてしまうと仕上がりが悪くなります)

●専用フライパンは角皿の中央にのせて､棚下段にのせる。(庫内底面に置いて加熱しない)

●取っ手は必ずはずす。

<フライパンメニューの作り方>

① レシピ通りに下ごしらえをして、専用フライパンで焼き色をつける。
② 角皿の中央に専用フライパンごとのせ、取っ手をはずし、棚下段にのせる。
③ **フライパンメニュー**を押し、**右ダイヤル**を回して、１～６に合わせ、**スタート**を押す。

※フライパンメニュー１～４は、手動では調理できません。

自動・ハイブリッド加熱　ハンバーグ

材料（4コ分）1コ　約305kcal

ひき肉(合びき)	約300ｇ	パン粉	１カップ
玉ねぎ(みじん切り)	中１コ(200ｇ)	塩・こしょう・ナツメグ	各少々
卵	M玉１コ	サラダ油	大さじ１

キー名	**フライパンメニュー** （1 ハンバーグ）	付属品	専用フライパン+角皿
加熱時間	約4～7分		棚下段

作り方

1 耐熱容器に玉ねぎを入れ、**レンジ**「600W」で約３分加熱する。

2 ボウルに1、ひき肉、卵、パン粉、調味料を入れ、粘りがでるまでよく練る。４等分にして両手にたたきつけて空気を抜き、小判型にまとめて中央を少しくぼませる。

3 専用フライパンを中火で熱して、サラダ油大さじ１をしく。専用フライパンのお知らせマークが消えたら、2を入れ、両面に焼き色をつける。(焼き時間のめやす：表約２分、裏約１分)

4 角皿の中央に専用フライパンごと3をのせ、取っ手をはずす。

5 4を棚下段にのせる。**フライパンメニュー**「1. ハンバーグ」で加熱する。

アレンジメニュー

●和風ハンバーグ

材料（４人分）

A
- とりひき肉 ……400ｇ
- しその葉(せん切り)…５枚
- 卵 ……M玉１コ
- パン粉 ……大さじ２
- 塩・こしょう ……各少々

サラダ油 ……大さじ１

作り方

1 ハンバーグの手順2～5と同様に、具を作って焼く。

★大根おろしなど薬味を添えて、ポン酢しょうゆでいただく。

自動・ハイブリッド加熱　豆腐ハンバーグ

材料（４人分）1人分　約180kcal

木綿豆腐 ……½丁（100ｇ）

A
- とりひき肉 ……200ｇ
- ねぎ（みじん切り） ……½本
- おろししょうが ……１かけ分
- 卵 ……M玉１コ
- パン粉 ……15ｇ
- みそ ……大さじ２
- さんしょうの粉 ……少々

サラダ油 ……大さじ１

キー名	**フライパンメニュー** （1 ハンバーグ）	付属品	専用フライパン+角皿
加熱時間	約4～7分		棚下段

作り方

1 木綿豆腐は耐熱皿にのせ、**レンジ**「600W」で約２分加熱し、ふきんなんどで水気をふきとる。

2 ボウルに1とAを入れ、粘りがでるまでよく練る。４等分にして両手にたたきつけて空気を抜き、小判型にまとめて中央を少しくぼませる。

3 専用フライパンを中火で熱して、サラダ油大さじ１をしく。専用フライパンのお知らせマークが消えたら、2を入れ、両面に焼き色をつける。(焼き時間のめやす：表約２分、裏約１分)

4 角皿の中央に専用フライパンごと3をのせ、取っ手をはずす。

5 4を棚下段にのせる。**フライパンメニュー**「1. ハンバーグ」で加熱する。

自動・ハイブリッド加熱 ピーマンの肉詰め

材料（4人分） 1人分　約290kcal

- ひき肉（合びき）……………約200ｇ
- 玉ねぎ（みじん切り）…中½コ（100ｇ）
- 卵 ……………………………M玉１コ
- サラダ油 …………………大さじ１
- パン粉 …………………………30ｇ
- 塩・こしょう・ナツメグ ……各少々
- ピーマン ………………… ３～４コ
- 薄力粉 …………………………適量

キー名	フライパンメニュー（1 ハンバーグ）	付属品	専用フライパン+角皿
加熱時間	約4～7分	棚下段	

作り方

1 ハンバーグ（Ｐ42）の１～２と同様にして具を作る。（具は分割しない）

2 ピーマンを縦２つ切りにして種を取り、内側に薄力粉をふり、１を詰める。

3 専用フライパンを中火で熱して、サラダ油大さじ１をしく。
専用フライパンのお知らせマークが消えたら、２を肉の面を下にして入れる。肉に焼き色がついたら、裏返して少し加熱する。
（焼き時間のめやす：肉面約２分、裏面約１分）

4 角皿の中央に専用フライパンごと３をのせ、取っ手をはずす。

5 ４を棚下段にのせる。フライパンメニュー「１.ハンバーグ」で加熱する。

★ケチャップやトマトソースをかけても、おいしく召し上がれます。

自動・ハイブリッド加熱 ロースかつ

材料（4人分） 1人分　約360kcal

- 豚ロース肉 ……… ４枚（１枚80ｇ）
- 塩・こしょう ………………各少々
- 薄力粉・溶き卵・パン粉 ……各適量
- サラダ油 …………………大さじ４
（1枚につき大さじ1）

キー名	フライパンメニュー（2 手作りかつ）	付属品	専用フライパン+角皿
加熱時間	約3～4分	棚下段	

作り方

1 豚肉は脂身の部分に包丁を入れて筋を切り、塩、こしょうをする。

2 １に薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。

3 専用フライパンを中火で熱して、サラダ油大さじ４をしく。
専用フライパンのお知らせマークが消えたら、２を入れて、両面に焼き色をつける。（焼き時間のめやす：表約２分、裏約１分）

4 角皿の中央に専用フライパンごと３をのせ、取っ手をはずす。

5 ４を棚下段にのせる。フライパンメニュー「２.手作りかつ」で加熱する。

アレンジメニュー

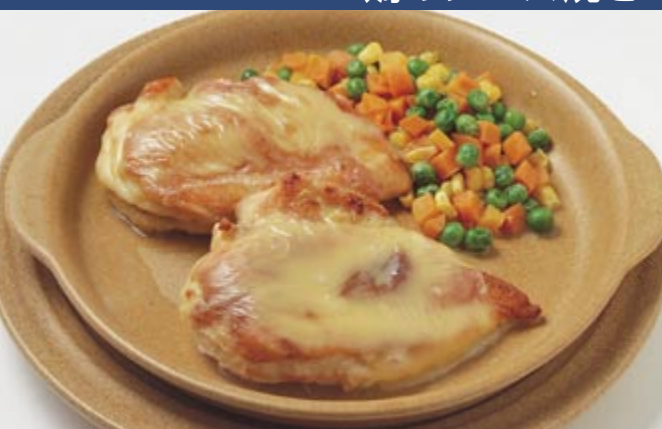
●チキンかつ
豚ロース肉の代わりに、とりむね肉４枚（１枚約80ｇに切る）を使う。

自動・ハイブリッド加熱 鶏のチーズ焼き

材料（4人分） 1人分　約230kcal

- とりむね肉 …… ２枚（１枚約240ｇ）
- 塩・こしょう ………………各少々
- 薄力粉 ……………………………適量
- サラダ油 …………………大さじ２
- チーズ（溶けるもの）………… ４枚

キー名	フライパンメニュー（3 鶏のチーズ焼き）	付属品	専用フライパン+角皿
加熱時間	約7～10分	棚下段	

作り方

1 とり肉は１枚を２等分し、身の厚い部分を切り開く。水気をふきとり、塩、こしょうをして、薄力粉を薄くまぶす。

2 専用フライパンを中火で熱して、サラダ油大さじ２をしく。
専用フライパンのお知らせマークが消えたら、１を入れて、両面に焼き色をつける。（焼き時間のめやす：表約２分、裏約１分）

3 角皿の中央に専用フライパンごと２をのせ、取っ手をはずす。
とり肉の上に、チーズを１枚ずつのせる。

4 ３を棚下段にのせる。フライパンメニュー「３.鶏のチーズ焼き」で加熱する。

★チーズをのせずに、塩、こしょうのみの味付けでも調理できます。

自動・ハイブリッド加熱 ガランティーヌ

材料（4本分） 1本分 約290kcal

材料	分量
とりもも肉	2枚（1枚約240g）
ごぼう	合わせて150g
にんじん	（ごぼうと合わせて150g）
塩・こしょう	適量
サラダ油	大さじ1

キー名	フライパンメニュー（3 鶏のチーズ焼き）	付属品	専用フライパン+角皿
加熱時間	約7～10分	棚下段	

作り方

1 ごぼうとにんじんは長さ10cm程度のひょうし木切りにする。ごぼうは水にさらしてアクを抜く。

2 肉は1枚を2等分して、身の厚い部分を切り開き、酒、塩、こしょうをふる。

3 1の水気を取り、4等分にする。ごぼうとにんじんを合わせて、肉の皮を外側にして巻く。つまようじで巻き終わりを止める。

4 専用フライパンを中火で熱して、サラダ油大さじ1をしく。専用フライパンのお知らせマークが消えたら、3を入れる。ころがして側面に焼き色をつける。（焼き時間のめやす：約4～5分）

5 角皿の中央に専用フライパンごと4をのせ、取っ手をはずす。

6 5を棚下段にのせる。フライパンメニュー「3．鶏のチーズ焼き」で加熱する。

自動・ハイブリッド加熱 和風ガランティーヌ

材料（4本分） 1本 約270kcal

材料	分量
豚ロース肉（薄切り）	8～12枚（約400g）
えのき	小1コ（100g）
小ねぎ	適量
塩・こしょう	適量
サラダ油	大さじ1

キー名	フライパンメニュー（3 鶏のチーズ焼き）	付属品	専用フライパン+角皿
加熱時間	約7～10分	棚下段	

作り方

1 えのきは石づきを取り、10cm程度に切る。小ねぎも10cm程度に切る。

2 えのきと小ねぎを4等分にして合わせ、豚肉2～3枚でしっかり巻く。

3 専用フライパンを中火で熱して、サラダ油大さじ1をしく。専用フライパンのお知らせマークが消えたら、2を入れる。ころがして側面に焼き色をつける。（焼き時間のめやす：約2～3分）

4 角皿の中央に専用フライパンごと3をのせ、取っ手をはずす。

5 4を棚下段にのせる。フライパンメニュー「3．鶏のチーズ焼き」で加熱する。

アレンジメニュー

●わかめとえのき
小ねぎの代わりに、塩抜きした生わかめ（適量）を入れる。

自動・ハイブリッド加熱 さけのムニエル

材料（4人分） 1人分 約165kcal

材料	分量
生さけ	4切（1切約80g）
塩・こしょう	各少々
薄力粉	適量
バター	大さじ2

キー名	フライパンメニュー（4 ムニエル）	付属品	専用フライパン+角皿
加熱時間	約3～4分	棚下段	

作り方

1 さけに塩、こしょうをして、薄力粉をまぶす。

2 専用フライパンを中火で熱して、バターをしく。専用フライパンのお知らせマークが消えたら、1を入れ、両面に焼き色をつける。（焼き時間のめやす：表約2分、裏約1分）

3 角皿の中央に専用フライパンごと2をのせ、取っ手をはずす。

4 3を棚下段にのせる。フライパンメニュー「4．ムニエル」で加熱する。

アレンジメニュー

●たちうおのムニエル
さけの代わりに、たちうお（4切）を使い、加熱後、マスタードソースを添える。

★マスタードソースの作り方
耐熱容器に白ワインと生クリームを各100mL入れ、レンジ「600W」で約1分加熱。
粒入りマスタード 大さじ1、レモン汁少々を入れて混ぜる。

自動・ハイブリッド加熱 銀だらのムニエル

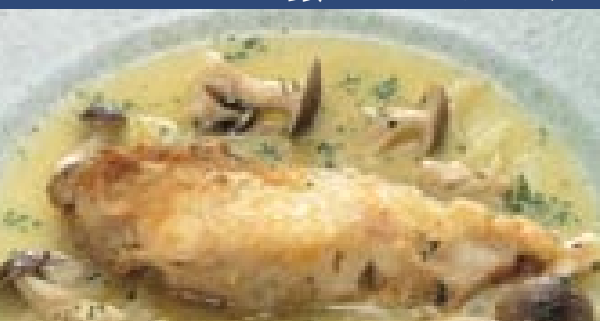
材料（4人分） 1人分 約400kcal

銀だら ……………4切(1切約80ｇ)
塩・こしょう……………………各少々
牛乳……………………………大さじ3
薄力粉……………………………適量
バター……………………………大さじ2
白ワイン…………………………大さじ3

A
- バター……………………………大さじ1
- しめじ(石づきを取り、小房に分ける)…………1パック
- 玉ねぎ(薄切り)…中½コ(100ｇ)
- 固形スープの素(砕く)………1コ
- 白ワイン…………………………大さじ1
- 生クリーム ………………100mL

パセリ(みじん切り)………………少々

1mL＝1cc

キー名	フライパンメニュー（4 ムニエル）	付属品	専用フライパン+角皿
加熱時間	約3〜4分	棚下段	

作り方

1 耐熱容器にAを入れて、レンジ「600W」で約2分加熱し、よく混ぜる。

2 銀だらは骨を取り除き、塩、こしょうをして、牛乳に約5分つける。
水気を取り、薄力粉をまぶす。

3 専用フライパンを中火で熱して、バターをしく。
専用フライパンのお知らせマークが消えたら、2を入れる。両面に焼き色をつけ、白ワインをふり入れる。(焼き時間のめやす：表約2分、裏約1分)

4 角皿の中央に専用フライパンごと3をのせ、取っ手をはずす。

5 4を棚下段にのせる。フライパンメニュー「4.ムニエル」で加熱する。

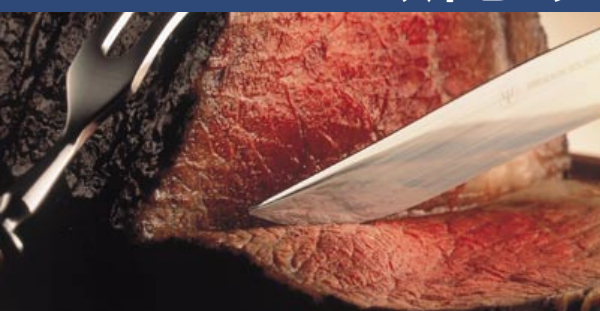
6 5を皿に盛り付け、1をかけて、パセリを散らす。

自動・ヒーター加熱 ローストビーフ

材料 約2020kcal

牛もも肉(かたまり) ………………800ｇ
塩・こしょう ……………………各少々
おろしにんにく ……………大さじ1
サラダ油 ……………………大さじ2

キー名	フライパンメニュー（5 ローストビーフ）	付属品	専用フライパン+角皿
加熱時間	約35分	棚下段	

手動で加熱する場合（専用フライパンを使わないとき）
1段オーブン「200℃」(予熱あり)　加熱時間　約30〜40分

作り方

1 牛もも肉はたこ糸でしばって、形をととのえる。
肉全体に塩、こしょう、おろしにんにくをすり込み、サラダ油をぬる。

2 専用フライパンを中火で熱する。専用フライパンのお知らせマークが消えたら、1を入れ、表面に焼き色をつける。

3 角皿の中央に専用フライパンごと2をのせ、取っ手をはずす。

4 3を棚下段にのせる。フライパンメニュー「5.ローストビーフ」で加熱する。

5 加熱後、しばらく(約30分程度)常温においてから、薄切りする。

★肉の形によって、火の通り具合が異なります。お好みに合わせて、仕上がり調節や延長を使って、加熱時間を調節してください。

自動・ヒーター加熱 パエリア

材料（4人分） 1人分 約355kcal

米 ……………………1½合（約225ｇ）
スープ（湯＋コンソメ2コ）…300mL
サフラン……………………………少々
とり肉（2cm角切り）…………100ｇ
バター ……………………………10ｇ
玉ねぎ(粗いみじん切り) …½コ(約150ｇ)
サラダ油…………………………大さじ2
えび（殻つき） ………………150ｇ
あさり（殻つき） ……………200ｇ
ピーマン（角切り） ……………2コ

1mL＝1cc

キー名	フライパンメニュー（6 パエリア）	付属品	専用フライパン+角皿
加熱時間	約40〜45分	棚下段	

手動で加熱する場合
1段オーブン「250℃」(予熱あり)　加熱時間　約40〜45分

作り方

1 米は洗って水切りし、約30分おく。

2 スープにサフランを入れて色づけする。

3 専用フライパンを中火で熱し、バターをしく。
専用フライパンのお知らせマークが消えたら、とり肉を炒め、とっておく。

4 専用フライパンにサラダ油を入れて、玉ねぎを炒める。
玉ねぎが透き通ってきたら、1を入れて炒め、さらに2、3を入れて1〜2分沸とうさせる。

5 角皿の中央に専用フライパンごと4をのせ、取っ手をはずす。

6 表面をならし、えび、あさり、ピーマンをのせ、専用フライパン上面をアルミホイルでおおう。
(専用フライパンは熱くなっているので、やけどに気をつける)

7 6を棚下段にのせる。フライパンメニュー「6.パエリア」で加熱する。

8 加熱後、そのまま庫内で約15分蒸らす。

アレンジメニュー

●カレー風味
サフランの代わりに、カレー粉小さじ1を使う。

スチーム蒸し

●ハイブリッド加熱で、角皿に入れた水をスチーム（蒸気）にして、蒸し料理を作ることができます。
＊レンジとヒーターの同時加熱なので、金属製の容器・アルミホイル・ラップは使わないでください。

コツとポイント

●水はレシピ通りの量を入れる。
多すぎたり、少なすぎると仕上がりが変わる。

●調理終了後、角皿にお湯が残るので、
取出すときは、やけどに気をつける。

<スチーム蒸しメニューの作り方>

① レシピ通りに下ごしらえをして、耐熱性のある容器や皿にのせる。（金属製の容器は使えない）
② 角皿に水を入れ、容器に入れた食品をのせる。
③ **オートメニュー**を押し、**右ダイヤル**を回して、**13〜15**（スチーム蒸し）に合わせ、**スタート**を押す。

※茶わんむし以外のスチーム蒸しメニューは、手動では調理できません。

自動・ハイブリッド加熱 茶わんむし

材料（4わん分）1わん 約110kcal

※2わんのときは材料を半分、6わんのときは1.5倍にする。

- とりささみ……80g
- 酒・塩……各少々
- 干ししいたけ（ぬるま湯でもどして半分に切る）……4枚
- かまぼこ（厚さ5mm）……4切
- 大正えび（殻をむき、背わたを取る）……4尾
- ぎんなん（缶詰）……4コ
- 卵……M玉3コ
- A { だし汁……400mL / しょうゆ……小さじ1 / 塩……小さじ½ }
- みつば……適量

1mL＝1cc

キー名 **オートメニュー** **13 茶わんむし**　付属品 角皿 **棚下段**
加熱時間 **約31分**

作り方

1 ささみは筋を取って小さく切り、酒、塩をふって下味をつける。

2 ボウルに卵を割りほぐし、冷ましたAを入れる。
よく混ぜ合わせてこす。

3 器に1、干ししいたけ、かまぼこ、えび、ぎんなんを入れて2を静かにそそぎ、ふたをする。

4 角皿に3を並べ、水200mLをそそぐ。棚下段にのせ、**オートメニュー**「13. 茶わんむし」で加熱する。

5 加熱後、みつばをのせて庫内で約5分むらす。

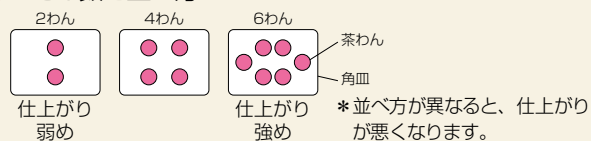
★固まらないときは、**延長**で様子を見ながら加熱してください。
★**角皿の出し入れは水やお湯（調理後）が入っているので、こぼしたり、やけどに気をつけてください。**

茶わんむしのコツとポイント

●**使う容器は**
極端に大きな容器や小さな容器は使わない。

●**卵液の温度は**
約20〜30℃が適当です。

●**できる数と並べ方は**

＊並べ方が異なると、仕上がりが悪くなります。

●**手動で加熱する場合は**
角皿に水を入れずに **1段オーブン**「160℃」で約35〜40分加熱し、庫内で約5分むらす。
（スチーム蒸しに比べて固めの仕上がりになる）

自動・ハイブリッド加熱 中華風茶わんむし

材料（4わん分）1わん 約90kcal

- 卵……M玉3コ
- A { 中華だし汁……400mL / しょうゆ……小さじ1 / 塩……少々 }
- B { むきえび……80g / 生しいたけ（薄切り） 2枚 / ゆでたけのこ（薄切り）40g }
- あん
  - 中華だし汁……100mL
  - 薄口しょうゆ……小さじ½
  - 片栗粉（同量の水で溶く）……小さじ1
  - ごま油……少々

1mL＝1cc

キー名 **オートメニュー** **13 茶わんむし**　付属品 角皿 **棚下段**
加熱時間 **約31分**

作り方

1 ボウルに卵を割りほぐし、冷ましたAを入れる。

2 器にBを入れて1を静かにそそぎ、ふたをする。

3 角皿に2を並べ、水200mLをそそぐ。棚下段にのせ、**オートメニュー**「13.茶わんむし」で加熱する。

4 加熱後、庫内で約5分むらし、あんをかける。

★固まらないときは、**延長**で様子を見ながら加熱してください。
★**角皿の出し入れは、水やお湯（調理後）が入っているので、こぼしたり、やけどに気をつけてください。**

あんの作り方

1 なべに中華だし汁としょうゆを入れ、ひと煮立ちさせる。
2 火を止めて、ごま油、水溶き片栗粉を加え、混ぜる。

自動・ハイブリッド加熱 手作りしゅうまい

材料（12コ分）1コ　約30kcal

豚ひき肉 ……………………100ｇ
干ししいたけ(ぬるま湯でもどしてみじん切り)
……………………………………1枚
長ねぎ(みじん切り) ……1/4本
しょうが(すりおろす)…1/2かけ
キャベツ(せん切り) ……150ｇ

A
酒………………………大さじ1/2
しょうゆ ………小さじ1
ごま油…………小さじ1/2
片栗粉…………小さじ1/2
砂糖・塩 …………各少々

しゅうまいの皮 …………12枚
グリーンピース …………12粒

キー名　オートメニュー（14 手作りしゅうまい）　付属品 角皿
加熱時間　約８分　棚下段

作り方

1 ボウルに豚肉、干ししいたけ、長ねぎ、しょうが、Aを入れ、よく混ぜ合わせる。12等分にする。

2 親指、人差し指、中指の３本で輪を作り、薬指を底にし、しゅうまいの皮をのせて、くぼませる。
1をくぼみに入れ、固めながら形を整え、上にグリーンピースをのせる。

3 直径20cm、深さ９cm程度のふた付きの耐熱容器にキャベツを入れる。キャベツのあいだに2を埋めるように並べ、ふたをする。

4 角皿に3をのせ、水100mLをそそぐ。

5 棚下段にのせ、オートメニュー「14. 手作りしゅうまい」で加熱する。

★角皿の出し入れは、水やお湯（調理後）が入っているので、こぼしたり、やけどに気をつけてください。

アレンジメニュー

●えびしゅうまい
豚ひき肉のかわりに、むきえび100gを細かくきざんで使う。ただし、飾り用にえび12尾はきざまずにとっておき、グリーンピースのかわりにのせる。

●かにしゅうまい
豚ひき肉のかわりに、かにの缶詰の身100gを使う。

自動・ハイブリッド加熱 手作りとうふ

材料（茶わんむし容器4わん分）1わん　約50kcal

※２わんのときは材料を半分、６わんのときは1.5倍にする。

無調整豆乳（とうふの作れるもの） ……………………………400mL
にがり ……………………………適量（にがりに表示されている分量）

1mL＝1cc

キー名　オートメニュー（15 手作りとうふ）　付属品 角皿
加熱時間　約35分　棚下段

作り方

1 冷たい豆乳ににがりを加え、ゆっくりかき混ぜる。

2 器に1を静かにそそぎ、ふたをする。

3 角皿に2を並べ、水200mLをそそぐ。
棚下段にのせ、オートメニュー「15. 手作りとうふ」で加熱する。

★にがりは適量を入れてください。
入れ過ぎると固まらなかったり、分離することがあります。
また、にがりの種類や量によって、仕上がりが変わることがあります。

★2～6わんが作れます。並べ方は「茶わんむし」（P46）と同じにします。
2わんのときは、仕上がり調節「弱め」を使います。
6わんのときは、仕上がり調節「強め」を使います。

★角皿の出し入れは、水やお湯（調理後）が入っているので、こぼしたり、やけどに気をつけてください。

★直径20cm、深さ７cm程度のふた付きの耐熱容器を使って、４わん分をまとめて作ることもできます。

スチーム焼き

●ハイブリッド加熱でスチーム（蒸気）を作り、さらにコンベクション加熱で高温スチームにして、焼き上げます。

コツとポイント

●庫内温度を下げない。
- 予熱中にドアを開けない。
- 予熱後は、庫内温度が下がらないよう、できるだけ早く食品・水を入れて加熱する。

●水はレシピ通りの量を入れる。
多すぎたり、少なすぎると仕上がりが変わる。
（多すぎると調理終了時、角皿にお湯が残る。取出すときにやけどに気をつける。）

●続けて加熱するときも予熱から行う。

<スチーム焼きメニューの作り方>

① レシピ通りに下ごしらえをして、角皿にのせる。
② もう１枚の角皿に所定の量の水を入れ、棚下段にのせる。
③ **オートメニュー**を押し、**右ダイヤル**を回して、16～18（スチーム焼き）に合わせ、**スタート**を押す。（予熱）
④ 予熱が終わったら、①の角皿を棚上段にのせ、**スタート**を押す。（棚下段の角皿は取出さない）

自動・ハイブリッド加熱 手羽元のから揚げ

材料（10本分） 1本　約90kcal

とり手羽元（骨付き）……10本（約600ｇ）
市販のから揚げ粉……適量

キー名　**オートメニュー** （16 から揚げ）　付属品　**棚上段**　**棚下段**
加熱時間　**約28分**（予熱約６分）

手動で加熱する場合
予熱：**スチーム**　加熱：**スチーム「300℃」約25～35分**

作り方

1 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせる。
手羽元にから揚げ粉をつけ、並べる。

2 もう1枚の角皿に水100mLを入れ、棚下段にのせる。
オートメニュー「16. から揚げ」で予熱する。

3 予熱終了後、1を棚上段にのせ、**スタート**を押して加熱する。

★とりもも肉（骨なし）約600gでも同様にできます。
とり肉は12～15コ位に切り分けます。

自動・ハイブリッド加熱 たこのから揚げ

材料（4人分） 1人分　約325kcal

たこの足（一口大に切る）……８～16本（約400ｇ）
市販のから揚げ粉……適量
オリーブ油……大さじ２

キー名　**オートメニュー** （16 から揚げ）　付属品　**棚上段** 角皿　**棚下段** 角皿
加熱時間　**約28分**（予熱約６分）

手動で加熱する場合
予熱：**スチーム**　加熱：**スチーム「300℃」約30～35分**

作り方

1 角皿にアルミホイルをしく。
たこにから揚げ粉をつけ、角皿に並べる。
オリーブ油を少量ずつ均一にかける。（かけすぎない）

2 もう1枚の角皿に水100mLを入れ、棚下段にのせる。
オートメニュー「16. から揚げ」で予熱する。

3 予熱終了後、1を棚上段にのせ、**スタート**を押して加熱する。

自動・ハイブリッド加熱 フライドポテト

材料（4人分） 1人分 約135kcal

じゃがいも …中3コ(450g)　塩 ……………………少々
サラダ油 ……………大さじ2

キー名　オートメニュー 17 フライドポテト　付属品　棚上段 角皿 / 棚下段 角皿
加熱時間　約31分（予熱約6分）

手動で加熱する場合
予熱：スチーム　加熱：スチーム「300℃」約30〜35分

作り方

1 じゃがいもは皮をきれいに洗い、くし形に切る。
（じゃがいも1コを8〜10等分にする）
水にさらしてペーパータオルなどで水分をふく。

2 角皿にアルミホイルをしく。
1を並べて、油を少量ずつ均一にかける。

3 もう1枚の角皿に水100mLを入れ、棚下段にのせる。
オートメニュー「17. フライドポテト」で予熱する。

4 予熱終了後、2を棚上段に入れ、スタートを押して加熱する。でき上がりに塩をふる。

★サラダ油はスプレー式のものを使うと、さらに低カロリーになります。

応用　ジャーマンポテト

材料（4人分） 1人分 約235kcal

じゃがいも…中4〜5コ(600g)　オリーブオイル ………大さじ3
にんにく(スライス) ………1片　粗びきこしょう ……………適量
ベーコン ……………………2枚　塩 …………………………少々

キー名　オートメニュー 17 フライドポテト　付属品　棚上段 角皿 / 棚下段 角皿
加熱時間　約31分（予熱約6分）

手動で加熱する場合
予熱：スチーム　加熱：スチーム「300℃」約30〜35分

作り方

1 じゃがいもは皮をむき、4〜6等分する。水にさらしてペーパータオルなどで水分をふく。

2 角皿にアルミホイルをしく。
ベーコンを広げ、その上にじゃがいもを並べ、にんにくを散らす。オリーブオイルをまんべんなくふりかける。

3 もう1枚の角皿に水100mLを入れ、棚下段にのせる。オートメニュー「17. フライドポテト」で予熱する。

4 予熱終了後、2を棚上段に入れ、スタートを押して加熱する。
でき上がりに、塩、こしょうをふる。

★お好みで、きざみパセリを散らすと、彩りがよくなります。

自動・ハイブリッド加熱 焼きいも

材料（3本分） 1本 約275kcal

さつまいも ……………………………………中3本(約700g)

キー名　オートメニュー 18 焼きいも　付属品　棚上段 角皿 / 棚下段 角皿
加熱時間　約50分（予熱約6分）

手動で加熱する場合
予熱：スチーム　加熱：スチーム「200℃」約50〜60分

作り方

1 さつまいもは洗って水気をとる。

2 角皿にオーブンシートをしく。
さつまいもをはなして並べる。

3 もう1枚の角皿に水100mLを入れ、棚下段にのせる。
オートメニュー「18. 焼きいも」で予熱する。

4 予熱終了後、2を棚上段にのせ、スタートを押して加熱する。

★さつまいもの大きさ、形状、太さによって、火の通り具合が異なります。様子を見ながら加熱してください。

スペアリブ

材料（4人分） 1人分　約430kcal

豚肉（スペアリブ）………………………7～8本（700～800ｇ）
玉ねぎ（くし切り）……………………………………中1/2コ
A
- しょうゆ、赤ワイン ………………………………各大さじ１
- パイナップルジュース ……………………………1/4カップ
- 白みそ、とんかつソース、トマトケチャップ ……各大さじ２
- おろしにんにく、おろししょうが………………………各少々
- 塩・こしょう ……………………………………………適宜

キー名　**スチーム「300℃」**　付属品　**棚上段**　**棚下段**
加熱時間　**約30～40分**（予熱約６分）

作り方

1 Aを混ぜ合わせ、豚肉と玉ねぎと一緒にビニール袋に入れて、約１時間つけておく。

2 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせる。
つけておいた豚肉、玉ねぎを並べる。

3 もう1枚の角皿に水100mLを入れ、棚下段にのせる。
スチームを押して、予熱する。

4 予熱終了後、2を棚上段にのせ、「300℃」で約30～40分加熱する。

★肉の厚さや質によって火の通りが異なります。
様子を見ながら加熱してください。

アレンジメニュー

●**スペアリブ　塩味**
たれのかわりに、塩とブラックペッパーを適量ふって焼きます。

ヘルシーステーキ

材料（4人分） 1人分　約405kcal

牛肉（ステーキ用、厚さ約1cm）…………4枚（1枚約150ｇ）
塩・こしょう ……………………………………………各少々

キー名　**スチーム「300℃」**　付属品　**棚上段**　**棚下段**
加熱時間　**約10～15分**（予熱約６分）

作り方

1 牛肉は全体を軽くたたき、筋を切る。
塩、こしょうをふって、しばらくおく。

2 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせる。
肉を並べる。

3 もう1枚の角皿に水100mLを入れ、棚下段にのせる。
スチームを押して、予熱する。

4 予熱終了後、2を棚上段にのせ、「300℃」で約10～15分加熱する。

とりの網焼き

材料（4人分） 1人分　約310kcal

とり肉 ……………………………………２枚（１枚約240ｇ）
塩・こしょう ……………………………………………各少々

キー名　**スチーム「300℃」**　付属品　**棚上段**　**棚下段**
加熱時間　**約20～25分**（予熱約６分）

作り方

1 とり肉は１枚を２等分し、身の厚い部分を切り開く。
塩、こしょうをふって、しばらくおく。

2 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせる。
1を皮を上にして並べる。

3 もう1枚の角皿に水100mLを入れ、棚下段にのせる。
スチームを押して、予熱する。

4 予熱終了後、2を棚上段にのせ、「300℃」で約20～25分加熱する。

さけ焼き

材料（4人分） 1人分　約160kcal

塩さけ……4切（1切約80ｇ）

キー名	スチーム「300℃」	付属品	棚上段
加熱時間	約22～25分（予熱約6分）		棚下段

作り方

1 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせる。
さけを並べる。

2 もう1枚の角皿に水100mLを入れ、棚下段にのせる。
スチームを押して、予熱する。

3 予熱終了後、1を棚上段にのせ、「300℃」で約22～25分加熱する。

あじの開き

材料（4人分） 1人分　約110kcal

あじの開き……4切（1切約100ｇ）

キー名	スチーム「300℃」	付属品	棚上段
加熱時間	約25～27分（予熱約6分）		棚下段

作り方

1 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせる。
あじを皮を上にして並べる。

2 もう1枚の角皿に水100mLを入れ、棚下段にのせる。
スチームを押して、予熱する。

3 予熱終了後、1を棚上段にのせ、「300℃」で約25～27分加熱する。

塩さば焼き

材料（4人分） 1人分　約230kcal

塩さば……4切（1切約80ｇ）

キー名	スチーム「300℃」	付属品	棚上段
加熱時間	約20～25分（予熱約6分）		棚下段

作り方

1 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせる。
さばを皮を上にして並べる。

2 もう1枚の角皿に水100mLを入れ、棚下段にのせる。
スチームを押して、予熱する。

3 予熱終了後、1を棚上段にのせ、「300℃」で約20～25分加熱する。

スチームを使わないで調理するには

★油脂や塩分を減らすには、スチーム焼きをおすすめします。

1 角皿にアルミホイルをしき、魚をのせる。

2 1を棚上段にのせる。

3 両面グリルで約20～25分焼く。

ヘルシーフライ

●材料に少量の油をかけてオーブンで焼く、体にやさしいフライです。
●通常のフライにくらべ、油の吸収量が少なく、ヘルシーに仕上がります。
●残り油の後始末の手間が省けます。
●少量の油で調理するので、べに花油やオリーブオイルなどいろいろな油が使えます。

コツとポイント

●油は少量でかけすぎない。
●庫内温度を下げない。
　●予熱中にドアを開けない。
　●予熱後は、できるだけ早く食品を入れて加熱する。
●冷凍のフライは、 レンジ「200W」で解凍、
　または自然解凍してから使う。
●続けて加熱するときも予熱から行う。
　（予熱時間は短くなる）

自動・ヒーター加熱　エビフライ

材料（12本分）1本分 約70kcal

大正えび ……12尾（1尾30ｇ）
塩・こしょう ……各少々
薄力粉・溶き卵・パン粉 ……各適量
サラダ油またはオリーブオイル ……大さじ 2

キー名　オートメニュー 7 ヘルシーフライ　付属品 角皿
加熱時間　約19分（予熱約12分）　棚上段

手動で加熱する場合
予熱： 1段オーブン「200℃」　加熱： 1段オーブン「250℃」約18～22分

作り方

1 オートメニュー「7. ヘルシーフライ」で予熱をする。
　角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2 えびは尾の一筋を残して殻をむき、ようじ等で背わたをとる。丸まらないように腹側に 4 ～ 5 カ所切り込みを入れ、プチッというまで背側に曲げる。
3 えびに塩、こしょうをし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
　角皿に並べて油を均一にかける。
4 予熱終了後、棚上段にのせ、スタートを押して加熱する。

自動・ヒーター加熱　さけフライ

材料（4人分）1人分 約225kcal

さけ ……4 切
塩・こしょう ……各少々
薄力粉・溶き卵・パン粉 ……各適量
サラダ油またはオリーブオイル ……大さじ 2

キー名　オートメニュー 7 ヘルシーフライ　付属品 角皿
加熱時間　約19分（予熱約12分）　棚上段

手動で加熱する場合
予熱： 1段オーブン「200℃」　加熱： 1段オーブン「250℃」約18～22分

作り方

1 オートメニュー「7. ヘルシーフライ」で予熱をする。
　角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2 さけに塩、こしょうをし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて、角皿に並べ、油を均一にかける。
3 予熱終了後、棚上段にのせ、スタートを押して加熱する。

※さけは 6 切まで増やせます。

自動・ヒーター加熱 とりささみのごま揚げ風

材料（4人分） 1人分 約245kcal

とりささみ ……………… 8枚（1枚40ｇ）
塩・こしょう ……………………各少々
溶き卵 ………………………………適量
白いりごま ……………………………70ｇ
サラダ油またはオリーブオイル ……………………………大さじ1～2

キー名	オートメニュー 7 ヘルシーフライ	付属品	角皿
加熱時間	約19分（予熱約12分）	棚上段	

手動で加熱する場合
予熱：1段オーブン「200℃」　加熱：1段オーブン「250℃」約18～22分

作り方

1 オートメニュー「7. ヘルシーフライ」で予熱をする。
角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 ささみは筋をとり、塩、こしょうをする。

3 溶き卵、ごまの順に衣をつけて、角皿に並べ、油を均一にかける。

4 予熱終了後、棚上段にのせスタートを押して加熱する。

※ささみは10枚まで増やせます。

自動・ヒーター加熱 ベジタブルアラカルト

材料（2人分） 1人分 約200kcal

生しいたけ ……………………………… 2コ
にんじん（5～6㎜の薄切り）……… 4枚
かぼちゃ（5～6㎜の薄切り）……… 4枚
ブロッコリー ……………………小房4コ
薄力粉・溶き卵・パン粉 …………各適量
サラダ油またはオリーブオイル …大さじ2

キー名	オートメニュー 7 ヘルシーフライ	付属品	角皿
加熱時間	約19分（予熱約12分）	棚上段	

手動で加熱する場合
予熱：1段オーブン「200℃」　加熱：1段オーブン「250℃」約18～22分

作り方

1 オートメニュー「7. ヘルシーフライ」で予熱をする。
角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 ブロッコリーは頭の部分に、しいたけはかさの部分に、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
にんじん、かぼちゃは、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。

3 角皿に並べて油を均一にかける。

4 予熱終了後、棚上段にのせ、スタートを押して加熱する。

自動・ヒーター加熱 しいたけのコロッケ

材料（4人分） 1人分 約250kcal

生しいたけ …………………………大8枚
じゃがいも …………………大1コ（180ｇ）
玉ねぎ（みじん切り）…………………40ｇ
とりひき肉 ……………………………120ｇ
塩・こしょう ……………………………各少々
薄力粉・溶き卵・パン粉 …………各適量
サラダ油またはオリーブオイル …大さじ2

キー名	オートメニュー 7 ヘルシーフライ	付属品	角皿
加熱時間	約19分（予熱約12分）	棚上段	

手動で加熱する場合
予熱：1段オーブン「200℃」　加熱：1段オーブン「250℃」約18～22分

作り方

1 フライパンにサラダ油大さじ½をしき、玉ねぎとひき肉を炒める。

2 しいたけは石づきをとる。じゃがいもは洗い、ラップに包んで耐熱皿にのせる。
ゆでものを2回押して加熱し、つぶす。

3 オートメニュー「7. ヘルシーフライ」で予熱をする。
角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

4 つぶしたじゃがいもが熱いうちに1を混ぜ、塩、こしょうをして8等分にする。

5 しいたけの内側に薄力粉をつけ、4をしっかり詰める。コロッケの方だけに薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。

6 角皿にしいたけを下にして並べ、油を均一にかける。

7 予熱終了後、棚上段にのせてスタートを押して加熱する。

※生しいたけ12枚分まで増やせます。

自動・ヒーター加熱 ポテトフライ

材料（4人分） 1人分 約140kcal

じゃがいも ………………小2コ（300ｇ）
薄力粉・溶き卵・パン粉……………各適量
サラダ油またはオリーブオイル ……………………………大さじ2～3

キー名	オートメニュー 7 ヘルシーフライ	付属品	角皿
加熱時間	約19分（予熱約12分）	棚上段	

手動で加熱する場合
予熱：1段オーブン「200℃」　加熱：1段オーブン「250℃」約18～22分

作り方

1 オートメニュー「7. ヘルシーフライ」で予熱をする。
角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 じゃがいもは、皮をむいて約5mmの厚さに切り、水にさらして、水気をきる。
薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。

3 角皿に並べて油を均一にかける。

4 予熱終了後、棚上段にのせてスタートを押して加熱する。

自動・ヒーター加熱 いわしのカレーフライ

材料（4人分） 1人分 約145kcal

いわし ……………………… 4 尾
塩・こしょう …………各少々
カレー粉 ……………小さじ 2
薄力粉 ………………………50 g
溶き卵・パン粉 ………各適量
サラダ油またはオリーブオイル ……………………大さじ 2

キー名	オートメニュー 7 ヘルシーフライ	付属品	角皿
加熱時間	約19分（予熱約12分）	棚上段	

手動で加熱する場合
予熱： 1段オーブン「200℃」 加熱： 1段オーブン「250℃」約18〜22分

作り方

1 オートメニュー「7. ヘルシーフライ」で予熱をする。
角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 いわしは開いて塩、こしょうをし、カレー粉を混ぜた薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。

3 角皿に皮を下にして並べ、油を均一にかける。

4 予熱終了後、棚上段にのせスタートを押して加熱する。

自動・ヒーター加熱 クリスピーカツレツ

材料（2枚分） 1人分 約400kcal

豚ロース肉…… 2 枚（1 枚100 g）
塩・こしょう …………各少々
薄力粉・溶き卵 ………各適量
パン粉&パルメザンチーズ………適量
（お好みの割合で混ぜてください）
サラダ油またはオリーブオイル ……………大さじ 1 〜 2

キー名	オートメニュー 7 ヘルシーフライ	付属品	角皿
加熱時間	約19分（予熱約12分）	棚上段	

手動で加熱する場合
予熱： 1段オーブン「200℃」 加熱： 1段オーブン「250℃」約18〜22分

作り方

1 オートメニュー「7. ヘルシーフライ」で予熱をする。
角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 豚肉はめん棒で 7 〜 8 mmの厚さに薄く伸ばし、塩、こしょうをする。

3 2に薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて、角皿に並べ、油を均一にかける。

4 予熱終了後、棚上段にのせスタートを押して加熱する。

自動・ヒーター加熱 春巻き

材料（10コ分） 1コ分 約88kcal

ハム ……………… 3 枚（60 g）
にら…………………………100 g
生しいたけ ……………… 5 枚
豆板醤 …………小さじ 1 〜 2
ごま油 ………………小さじ 2
春巻きの皮 ………………10枚
薄力粉 ………………大さじ 1
水 ……………大さじ 1 〜 1$\frac{1}{2}$
サラダ油またはオリーブオイル ……………………大さじ 2

キー名	オートメニュー 7 ヘルシーフライ 仕上がり調節「弱め」	付属品	角皿
加熱時間	約15分（予熱約12分）	棚上段	

手動で加熱する場合
予熱： 1段オーブン「200℃」 加熱： 1段オーブン「250℃」約15〜18分

作り方

1 オートメニュー「7. ヘルシーフライ」で予熱をする。
角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 ハムは 5 mm幅の細切り、にらは 1 cm幅に切る。しいたけは石づきをとり、 5 mm幅に切る。ボウルに入れ、豆板醤、ごま油を入れて混ぜる。

3 小さな容器に薄力粉を入れ、水を少しずつ入れながら混ぜる。

4 春巻きの皮 1 枚を角が手前になるようにおき、2の$\frac{1}{10}$の量を手前のほうに横長にのせる。

5 手前をかぶせて左右両端を折り込み、巻き終わりに3をつけて下にする。

6 残りも同様に包み、10コ作る。角皿に並べて油を均一にかける。

7 予熱終了後、棚上段にのせ仕上がり調節「弱め」にして、スタートを押して加熱する。

自動・ヒーター加熱 メンチカツ

材料（4人分） 1人分 約400kcal

合びき肉 ……………………200 g
玉ねぎ（みじん切り）…中1コ（200 g）
卵 ………………………M玉 1 コ
パン粉 …………………………30 g
塩・こしょう …………各少々
薄力粉・溶き卵・パン粉 …各適量
サラダ油またはオリーブオイル
……………大さじ 3 ～ 4

キー名 オートメニュー 7 ヘルシーフライ　付属品 角皿
加熱時間 約19分（予熱約12分）　棚上段

手動で加熱する場合
予熱：1段オーブン「200℃」　加熱：1段オーブン「250℃」約18～22分

作り方

1 玉ねぎは耐熱容器に入れてレンジ「600W」で約 5 ～ 6 分加熱する。
2 オートメニュー「7. ヘルシーフライ」で予熱をする。角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
3 ボウルに1、ひき肉、卵、パン粉、調味料を入れ、粘りが出るまでよく練る。8 等分にして両手にたたきつけ、空気を抜いて小判形にまとめる。
4 薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて、角皿に並べ、油を均一にかける。
5 予熱終了後、棚上段にのせスタートを押して加熱する。

自動・ヒーター加熱 串カツ

材料（4本分） 1本分 約185kcal

とりもも肉またはむね肉
（一口大に切る）……120 g
玉ねぎ（8等分のくし形に切る）… 1 コ
塩・こしょう …………各少々
薄力粉・溶き卵・パン粉 …各適量
サラダ油またはオリーブオイル
……………………大さじ 2

キー名 オートメニュー 7 ヘルシーフライ　付属品 角皿
加熱時間 約19分（予熱約12分）　棚上段

手動で加熱する場合
予熱：1段オーブン「200℃」　加熱：1段オーブン「250℃」約18～22分

作り方

1 オートメニュー「7. ヘルシーフライ」で予熱をする。角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2 とり肉、玉ねぎを竹串に交互にさし、塩、こしょうをする。
3 薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて、角皿に並べ、油を均一にかける。
4 予熱終了後、棚上段にのせスタートを押して加熱する。
★ねぎ、ピーマン、れんこんなどを使っても同様にできます。

自動・ヒーター加熱 豚肉のチーズサンド

材料（4人分） 1人分 約320kcal

豚ロース薄切り … 8 枚（約300 g）
チーズ（幅 5 mmに切る）
……… 4 枚（1 枚約10 g）
塩・こしょう …………各少々
薄力粉・溶き卵・パン粉 …各適量
サラダ油またはオリーブオイル
……………………大さじ 2

キー名 オートメニュー 7 ヘルシーフライ　付属品 角皿
加熱時間 約19分（予熱約12分）　棚上段

手動で加熱する場合
予熱：1段オーブン「200℃」　加熱：1段オーブン「250℃」約18～22分

作り方

1 オートメニュー「7. ヘルシーフライ」で予熱をする。角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2 豚肉 2 枚を並べて広げる。中央にチーズをおき、両端をかぶせて包む。薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
3 肉が重なった側を下にして角皿に並べて、油を均一にかける。
4 予熱終了後、棚上段にのせスタートを押して加熱する。

自動・ハイブリッド加熱 マカロニグラタン

材料（4人分） 1人分 約505kcal

マカロニ(ゆでて油をからめる)……100g

A
- とり肉(一口大に切る)……100g
- 玉ねぎ(薄切り)……中1/2コ(100g)
- むきえび……100g
- 白ワイン・バター……各大さじ1

マッシュルーム(スライス)…小1缶
塩・こしょう……各少々
バター(型にぬるもの)…適量
ナチュラルチーズ(または粉チーズを適量)……80g

ホワイトソース
- バター……50g
- 薄力粉……40g
- 牛乳……600mL
- 塩・こしょう……各少々

1mL＝1cc

キー名 オートメニュー 10 手作りグラタン　付属品 角皿
加熱時間 約22分　棚上段

手動で加熱する場合
両面グリル（予熱なし） 約20～25分

作り方

1 ホワイトソースを作る。（右記参照）

2 耐熱容器にAを入れ、ラップをして**レンジ**「600W」で約4～5分加熱する。
マッシュルーム、塩、こしょうを入れて混ぜる。

3 半量のホワイトソースでマカロニと2をあえる。

4 グラタン皿にバターをぬり、3を入れる。
残りのホワイトソースをかけて、チーズをのせる。

5 角皿に並べて棚上段にのせる。
オートメニュー「10. 手作りグラタン」で焼く。

★ソースが冷めたときは**レンジ**「600W」であたためてから、焼いてください。
★焼き足りないときは**両面グリル**で様子を見ながら焼いてください。

レンジで簡単!

ホワイトソースの作り方

1 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、**レンジ**「600W」で約2分加熱する。

2 1を泡立て器で混ぜながら、牛乳を少しずつ入れて**レンジ**「600W」で約12分加熱する。
途中で2～3回混ぜ、でき上がりに塩、こしょうをふり、味をととのえる。

自動・ハイブリッド加熱 豆乳グラタン

材料（4人分） 1人分 約315kcal

じゃがいも……小3コ（300g）
玉ねぎ（薄切り）……中1/2コ（100g）
ソーセージ……4本
ブロッコリー……1株（200g）
バター（型にぬるもの）……適量
ナチュラルチーズ……80g

ソース
- 豆乳……400mL
- バター……40g
- 薄力粉……25g
- 塩・こしょう……各少々

1mL＝1cc

キー名 オートメニュー 10 手作りグラタン　付属品 角皿
加熱時間 約22分　棚上段

手動で加熱する場合
両面グリル（予熱なし） 約20～25分

作り方

1 じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。玉ねぎとじゃがいもを耐熱容器に入れ、ラップをする。**レンジ**「600W」で約7～8分加熱する。ブロッコリーは小房に分けてラップに包み、耐熱皿にのせる。**ゆでもの**を1回押して加熱する。
ソーセージは幅5mm程度の斜め切りにする。

2 ソースを作る。耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、**レンジ**「600W」で約2分加熱する。泡立て器で混ぜながら、豆乳を少しずつ入れて**レンジ**「600W」で約5分加熱する。でき上がりに塩、こしょうをふり、味をととのえる。

3 2の半量で1をあえる。バターをぬったグラタン皿に入れ、残りのソースをかけて、チーズをのせる。

4 角皿に並べて棚上段にのせる。
オートメニュー「10. 手作りグラタン」で焼く。

自動 **オートメニュー「10. 手作りグラタン」のとき**
レンジとヒーターの同時加熱なので、金属製の容器・アルミホイルは使わないでください。（火花の原因）

自動・ハイブリッド加熱 ほうれん草とさけのグラタン

材料（4人分） 1人分 約530kcal

ほうれん草……1わ（300ｇ）
さけ（甘塩）……4切（1切約80ｇ）
ゆで卵（半分に切る）…4コ
サラダ油……………大さじ1
バター（型にぬるもの）………適量
ナチュラルチーズ………80ｇ

ホワイトソース
バター…………………50ｇ
薄力粉…………………40ｇ
牛乳……………………600mL
塩・こしょう………各少々

1mL＝1cc

キー名	オートメニュー 10 手作りグラタン	付属品	角皿
加熱時間	約22分	棚上段	

手動で加熱する場合
両面グリル（予熱なし） 約20～25分

作り方

1 ホワイトソースを作る。（P56）
2 ほうれん草は洗ってラップに包み、耐熱皿にのせる。**ゆでもの**を1回押して加熱する。加熱後、水にさらしてアクを抜く。水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
3 フライパンにサラダ油を入れてさけを焼く。食べやすい大きさに切り、皮と骨を除く。
4 グラタン皿にバターをぬり、半量のホワイトソースを入れて、ほうれん草、さけ、ゆで卵をのせる。
5 残りのホワイトソースをかけてチーズをのせる。
6 角皿に並べて棚上段にのせる。
オートメニュー「10. 手作りグラタン」で焼く。

自動・ハイブリッド加熱 野菜グラタン

材料（4人分） 1人分 約280kcal

カリフラワー…………300ｇ
にんじん……中1本（150ｇ）
しめじ……………………30ｇ
アスパラガス…………150ｇ
粉チーズ…………………少々
バター（型にぬるもの）………適量

ホワイトソース
バター…………………50ｇ
薄力粉…………………40ｇ
牛乳……………………600mL
塩・こしょう………各少々

1mL＝1cc

キー名	オートメニュー 10 手作りグラタン	付属品	角皿
加熱時間	約22分	棚上段	

手動で加熱する場合
両面グリル（予熱なし） 約20～25分

作り方

1 ホワイトソースを作る。（P56）
2 カリフラワーは小房に分けて、茎に十文字に包丁を入れ、塩水につけてアク抜きをしてゆで、水にさらして水気をきる。
にんじんは5mmの厚さに輪切りにしてゆでる。
しめじは石づきを取り、小房に分ける。
3 アスパラは根もとと穂先を交互に重ねてラップに包み、耐熱皿にのせる。**ゆでもの**を1回押して加熱する。水にさらして水気をきり、適当な大きさに切る。
4 グラタン皿にバターをぬり、ホワイトソースを半量しき、野菜としめじを並べて残りのホワイトソースをかけ、粉チーズをふる。
5 角皿に並べて棚上段にのせる。
オートメニュー「10. 手作りグラタン」で焼く。

自動・ハイブリッド加熱 シーフードグラタン

材料（4人分） 1人分 約405kcal

カキまたはホタテ……300ｇ
タラ（3枚おろし）……200ｇ
塩……………………小さじ1/3
こしょう…………………少々
白ワイン…………大さじ2
ほうれん草……1わ（300ｇ）
バター（型にぬるもの）………適量
ナチュラルチーズ………80ｇ

ホワイトソース
バター…………………50ｇ
薄力粉…………………40ｇ
牛乳……………………600mL
塩・こしょう………各少々

1mL＝1cc

キー名	オートメニュー 10 手作りグラタン	付属品	角皿
加熱時間	約22分	棚上段	

手動で加熱する場合
両面グリル（予熱なし） 約20～25分

作り方

1 ホワイトソースを作る。（P56）
2 カキは塩水で洗う。タラは一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをふる。
3 2を耐熱容器に入れて、白ワインをふり、ラップをかけて**レンジ**「600W」で約5分加熱する。
4 ほうれん草は洗ってラップに包み、耐熱皿にのせる。**ゆでもの**を1回押して加熱する。加熱後、水にさらしてアクを抜く。
水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。
5 ホワイトソースに3の汁を加えて混ぜ、**レンジ**「600W」で約4分加熱し、煮つめる。
6 グラタン皿にバターをぬり、5のソースを半量しき、ほうれん草を入れて広げ、タラとカキを並べ、残りのホワイトソースをかけてチーズをのせる。
7 角皿に並べて棚上段にのせる。
オートメニュー「10. 手作りグラタン」で焼く。

自動・ハイブリッド加熱 豆腐のグラタン

材料（4人分） 1人分 約405kcal

豆腐（水きりしたもの） ……………………………1丁
薄力粉 ………………大さじ2
バター ………………大さじ1
アーモンドダイス …大さじ1

モルネイソース
バター ……………………30g
薄力粉 ……………………25g
牛乳 ……………………300mL
スープ（湯＋チキンスープの素 小さじ1） ……………………50mL
卵黄 ……………M玉2コ分
生クリーム …………100mL
粉チーズ …………………30g
塩・こしょう ………各少々

1mL＝1cc

キー名 **オートメニュー** 10 手作りグラタン　付属品 角皿
加熱時間 **約22分**　**棚上段**

手動で加熱する場合
両面グリル（予熱なし） **約20〜25分**

作り方

1 モルネイソースを作る。耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、**レンジ**「600W」で約1分30秒加熱する。
2 1を泡立て器で混ぜながら、牛乳とスープを少しずつ入れて、**レンジ**「600W」で約6分加熱する。
途中で2〜3回かき混ぜる。
3 2に卵黄、粉チーズ、生クリームを加えてよく混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。
レンジ「600W」で約2分加熱する。
4 豆腐は4等分にし、薄力粉をまぶす。
フライパンを中火で熱し、バターをしき、豆腐の表面に焼き色をつける。
5 グラタン皿にバターをぬり、4を入れる。
上に3をかけ、アーモンドダイスをふりかける。
6 角皿に5を並べて棚上段にのせる。
オートメニュー「10. 手作りグラタン」で焼く。

自動・ハイブリッド加熱 なすのグラタン

材料（4人分） 1人分 約130kcal

なす ……………5コ（400g）
バター（型にぬるもの） ……………………………適量
サラダ油 ……………大さじ1
ミートソース（市販品） ……………1缶（約300g）
粉チーズ ……………大さじ3

キー名 **オートメニュー** 10 手作りグラタン　付属品 角皿
加熱時間 **約19分**　**棚上段**

手動で加熱する場合
両面グリル（予熱なし） **約18〜22分**

作り方

1 なすは1cm厚さの輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。
ペーパータオルなどで水気をよくとる。
2 フライパンを中火で熱し、サラダ油をしき、1をしんなりするまで炒める。
3 グラタン皿にバターをぬる。2、ミートソースの順に2回重ね、上に粉チーズをふる。
4 角皿に並べて、棚上段にのせる。
オートメニュー「10. 手作りグラタン」で焼く。

冷凍グラタン（オーブン用）

☆市販のオーブン用・レンジ用冷凍グラタンは、**オートメニュー**「10. 手作りグラタン」での調理はしないでください。
（火花・容器が溶ける原因）

材料（1〜2人分） 1人分 約340kcal

市販のオーブン用冷凍グラタン …………1〜2皿（1皿約220g）

キー名 **両面グリル**（予熱なし）　付属品 角皿
加熱時間 **約20〜30分**　**棚上段**

作り方

1 角皿にグラタンを並べ、棚上段にのせる。
2 **両面グリル**で約20〜30分焼く。

自動・ハイブリッド加熱 ラザニア

材料（4人分）1人分 約475kcal

ラザニア ……100ｇ
バター(型にぬるもの)……適量
ミートソース（市販品）……1缶（300ｇ）
ナチュラルチーズ ……80ｇ
ホワイトソース
　バター ……50ｇ
　薄力粉 ……40ｇ
　牛乳 ……600mL
　塩・こしょう ……各少々

1mL＝1cc

キー名 オートメニュー 10 手作りグラタン 付属品 角皿
加熱時間 約22分 棚上段

手動で加熱する場合
両面グリル（予熱なし） 約20～25分

作り方

1 ラザニアは大きめの鍋でくっつかないようにゆで、冷水にとって冷ます。
2 ホワイトソースを作る。（P56）
3 グラタン皿にバターをぬり、ラザニア、ホワイトソース、ミートソースの順に3回重ねる。一番上にチーズをのせる。
4 角皿に並べて棚上段にのせる。
オートメニュー「10. 手作りグラタン」で焼く。

自動・ハイブリッド加熱 もちのラザニア風

材料（4人分）1人分 約495kcal

切りもち ……4コ
バター(型にぬるもの)……適量
ミートソース(市販品) ……1缶(300ｇ)
ナチュラルチーズ ……80ｇ
ホワイトソース
　バター ……50ｇ
　薄力粉 ……40ｇ
　牛乳 ……600mL
　塩・こしょう……各少々

1mL＝1cc

キー名 オートメニュー 10 手作りグラタン 付属品 角皿
加熱時間 約22分 棚上段

手動で加熱する場合
両面グリル（予熱なし） 約20～25分

作り方

1 ホワイトソースを作る。（P56）
2 グラタン皿にバターをぬり、ホワイトソースをグラタン皿にしく。切りもち、ミートソース、ホワイトソースの順に重ね、一番上にチーズをのせる。
3 角皿に並べて、棚上段にのせる。
オートメニュー「10. 手作りグラタン」で焼く。

自動・ハイブリッド加熱 エビコキール

材料（4人分）1人分 約315kcal

A
　むきえび ……200ｇ
　玉ねぎ(薄切り) …中1コ(200ｇ)
　マッシュルーム（スライス） …小1缶
　サラダ油 ……少々
B
　白ワイン ……大さじ1
　レモン汁……$\frac{1}{4}$コ分
塩・こしょう ……各少々
バター（型にぬるもの)……適量
パン粉・粉チーズ……各大さじ2
パセリ（みじん切り） …少々
ホワイトソース
　バター ……50ｇ
　薄力粉 ……40ｇ
　牛乳 ……600mL
　塩・こしょう ……各少々

1mL＝1cc

キー名 オートメニュー 10 手作りグラタン 付属品 角皿
加熱時間 約22分 棚上段

手動で加熱する場合
両面グリル（予熱なし） 約20～25分

作り方

1 ホワイトソースを作る。（P56）
2 フライパンを中火で熱し、Ａを炒める。
3 1のホワイトソースに2、Ｂを入れて混ぜる。塩、こしょうで味をととのえる。
4 コキール皿にバターをぬり、3を入れる。上にパン粉と粉チーズをふる。
5 角皿に並べて棚上段にのせる。
オートメニュー「10. 手作りグラタン」で焼く。
焼きあがったら、仕上げにパセリをふる。

★4でコキール皿の周囲にマッシュポテトをしぼると、より本格的です。

自動・ハイブリッド加熱 チキンドリア

材料（4人分） 1人分 約645kcal

とりむね肉（1cm角に切る）	200g
玉ねぎ（粗いみじん切り）	中1コ（200g）
マッシュルーム（スライス）	小1缶
ごはん	茶わん4杯分
ケチャップ	大さじ3
塩・こしょう	各少々
バター（型にぬるもの）	適量
ナチュラルチーズ	80g
ホワイトソース	
バター	50g
薄力粉	40g
牛乳	600mL
塩・こしょう	各少々

1mL＝1cc

キー名 **オートメニュー** 10 手作りグラタン　付属品 **棚上段** 角皿

加熱時間 **約22分**

手動で加熱する場合
両面グリル（予熱なし）　**約20～25分**

作り方

1 ホワイトソースを作る。(P56)

2 フライパンでとり肉、玉ねぎ、マッシュルームを炒める。

3 ホワイトソースに2の半量を混ぜる。

4 フライパンでごはんを炒めて2の残りを入れ、塩、こしょう、ケチャップで味をととのえる。

5 グラタン皿にバターをぬり、4を入れて3をかける。その上にチーズを散らす。

6 角皿に並べて棚上段にのせる。
オートメニュー「10. 手作りグラタン」で焼く。

★仕上げにパセリのみじん切りを散らすと色どりがよい。

自動・ハイブリッド加熱 ツナとライスのドリア風

材料（4人分） 1人分 約475kcal

冷やごはん		茶わん4杯分
A	玉ねぎ（みじん切り）	50g
	ツナ缶	小1缶
	バター	大さじ1
バター（型にぬるもの）		適量
パン粉・粉チーズ		各大さじ2
ホワイトソース		
	バター	50g
	薄力粉	40g
	牛乳	600mL
	塩・こしょう	各少々

1mL＝1cc

キー名 **オートメニュー** 10 手作りグラタン　付属品 **棚上段** 角皿

加熱時間 **約22分**

手動で加熱する場合
両面グリル（予熱なし）　**約20～25分**

作り方

1 ホワイトソースを作る。(P56)

2 フライパンを中火で熱し、Aを炒める。

3 ごはんを**レンジ**「600W」で約2分加熱する。

4 グラタン皿にバターをぬり、3を半量しきつめる。
2をのせ、残りの3をのせる。
上から1をかけて、パン粉、粉チーズをふる。

5 角皿に並べて、棚上段にのせる。
オートメニュー「10. 手作りグラタン」で焼く。

マヨネーズ焼き（ミックス）

材料（4人分） 1人分 約350kcal

A	えび（殻をむき、筋をとる）	8尾
	とり肉（一口大に切る）	100ｇ
	酒・塩	各少々
アスパラガス		100ｇ
かぼちゃ		1/8コ
ゆで卵（輪切り）		M玉2コ
トマト（くし形切り）		中1コ
しめじ（小房に分ける）		1パック（100ｇ）
バター		適量
塩・こしょう		各少々
マヨネーズ		大さじ7～8
粉チーズ		大さじ2

キー名	1段オーブン「300℃」(予熱なし)	付属品	角皿
加熱時間	約20～22分		棚上段

作り方

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをする。
レンジ「600W」で約3分加熱する。

2 アスパラガスは根元の固い部分の皮をむき、根元と先を交互にしてラップに包む。
耐熱皿にのせ、ゆでものを1回押して加熱する。
水にさらしてアクを抜き、食べやすい大きさに切る。

3 かぼちゃは薄いくし形に切り、平らにラップに包む。
耐熱皿にのせ、ゆでものを1回押して加熱する。

4 グラタン皿にバターをぬり、1、2、3、ゆで卵、トマト、しめじを色どりよく並べる。
塩、こしょうをふり、マヨネーズをかける。粉チーズをふりかけて角皿に並べる。

5 4を棚上段にのせ、1段オーブン「300℃」で約20～22分加熱する。

バリエーションメニュー

野菜

ブロッコリー2株（400ｇ）をゆでものを1回押して加熱する。
バターをぬったグラタン皿にブロッコリーを入れ、塩、こしょう、マヨネーズ、粉チーズをかける。

じゃがいも

冷凍フライドポテト300ｇをグラタン皿に並べ、レンジ「600W」で約5分加熱する。
ベーコン4枚をきざんでかけ、マヨネーズ、粉チーズをかける。

かきとベーコン

生かき600ｇは塩、こしょう、酒をふり、レンジ「600W」で約8分加熱する。
バターをぬったグラタン皿にかき、きざんだベーコン6枚を入れ、マヨネーズ、粉チーズをかける。

きのこ

しめじ400ｇ、えのき100ｇ、ウインナー8本をバターをぬったグラタン皿に並べる。
塩、こしょう、マヨネーズ、粉チーズをかける。

白身魚

生たら4切（320ｇ）は塩、こしょう、酒をふり、レンジ「600W」で約6分加熱する。
皮や骨を取り除き、大きめにほぐす。
バターをぬったグラタン皿にたら、角切りした完熟トマト大2コを入れ、塩、こしょう、マヨネーズ、粉チーズをかける。

ロレーヌ風キッシュ

材料（直径21cmの金属製タルト型1コ分）8等分の1切　約280kcal

パイ生地
- 薄力粉（ふるう）……100ｇ
- バター（冷やして大豆粒くらいに刻む）……50ｇ
- 塩……少々
- 冷水……40mL

フィリング
- 卵……M玉３コ
- 牛乳……200mL
- 生クリーム……100mL
- 塩・こしょう・ナツメグ……各少々
- ベーコン（１cm幅に切る）……５枚（100ｇ）
- ピザ用チーズ……100ｇ

１mL＝１cc

キー名	1段オーブン「200℃」（予熱あり）	付属品	角皿
加熱時間	約20分＋約25分	棚下段	

作り方

【パイ台を焼く】

1 ボウルに薄力粉、塩、バターを入れ、指先でバターをもみ込むように混ぜる。
よく混ざったら、冷水を少しずつ加えて混ぜる。
１つにまとめてラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。

2 台に打ち粉をふり、生地をめん棒で伸ばす。
伸ばしたものを折りたたんでは伸ばすを２～３回くり返す。

3 生地を型よりやや大きめに伸ばし、型の上に広げる。
生地をパイ皿にしっかりとはりつける。型のふちからはみ出した部分は切り落とす。
底がふくらまないように、フォークでつついて穴をあけて、角皿にのせる。

4 1段オーブン「200℃」で予熱する。予熱終了後、3を棚下段にのせ、約20分加熱する。

【フィリングをパイ台に入れて焼く】

5 ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、生クリームを加えてよく混ぜる。
塩、こしょう、ナツメグで味をととのえる。

6 4のパイ台に、ベーコン、チーズをちらし、5をそそぐ。角皿にのせる。

7 1段オーブン「200℃」で予熱する。予熱終了後、6を棚下段にのせ、約25分加熱する。

ベーコンとあさりのキッシュ

材料（直径21cmの金属製タルト型1コ分）8等分の1切　約250kcal

パイ生地
- ロレーヌ風キッシュと同量（上記）

フィリング
- 卵……M玉３コ
- 牛乳……200mL
- 生クリーム……100mL
- 塩・こしょう・ナツメグ……各少々
- ベーコン（１cm幅に切る）……５枚（100ｇ）
- あさり（むき身、湯通しする）……100ｇ

１mL＝１cc

キー名	1段オーブン「200℃」（予熱あり）	付属品	角皿
加熱時間	約20分＋約25分	棚下段	

作り方

1 ロレーヌ風キッシュ（上記）の1～3と同様に、パイ台を焼く。

2 ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、生クリームを加えてよく混ぜる。ベーコンとあさりを入れて、塩、こしょう、ナツメグで味をととのえる。

3 1のパイ台に2をそそぎ、角皿にのせる。

4 1段オーブン「200℃」で予熱する。予熱終了後、3を棚下段にのせ、約25分加熱する。

ほうれん草とマッシュルームのキッシュ

材料（直径21cmの金属製タルト型1コ分）8等分の1切　約190kcal

パイ生地
- ロレーヌ風キッシュと同量（上記）

フィリング
- 卵……M玉３コ
- 牛乳……200mL
- 生クリーム……100mL
- 塩・こしょう・ナツメグ……各少々
- ほうれん草……⅓わ（100ｇ）
- マッシュルーム（生、薄く切る）……10コ

１mL＝１cc

キー名	1段オーブン「200℃」（予熱あり）	付属品	角皿
加熱時間	約20分＋約25分	棚下段	

作り方

1 ロレーヌ風キッシュ（上記）の1～3と同様に、パイ台を焼く。

2 ほうれん草は洗ってラップに包む。耐熱皿にのせ、ゆでものを１回押して加熱する。
加熱後、水にさらしてアクを抜く。水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。

3 ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、生クリームを加えてよく混ぜる。
2、マッシュルームを入れて、塩、こしょう、ナツメグで味をととのえる。

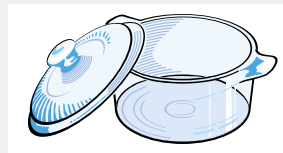
4 1のパイ台に3をそそぎ、角皿にのせる。

5 1段オーブン「200℃」で予熱する。予熱終了後、4を棚下段にのせ、約25分加熱する。

直火煮込

ハイブリッド加熱で、本格的な煮込み料理が、手間なくできます。

使う容器は

- 耐熱性のあるガラスや陶磁器で、底が平らな直径20cm深さ９cm程度のふた付きの物をお使いください。
（レンジとオーブンの同時加熱なので、金属製のものは使用できません）

コツとポイント

- 煮込み中、時々アクなどを取り除きかき混ぜると、よりおいしくなります。
- かき混ぜたときなどに容器のふちに飛び散った煮汁等を、ふき取ってから煮込むと、仕上がりがきれいです。

★直火煮込は、角皿１枚を庫内底面に置き、その上に容器をのせて、調理することもできます。

自動・ハイブリッド加熱 ビーフシチュー

材料（4人分）1人分　約290kcal

牛スネ肉（角切り）………300ｇ
塩・こしょう……………各少々
薄力粉…………………大さじ２
サラダ油………………大さじ２
にんにく…………………１かけ

A
- 玉ねぎ（くし形切り）…１コ（250ｇ）
- にんじん（乱切り）…１本（150ｇ）
- じゃがいも（一口大に切る）………２コ（200ｇ）
- マッシュルーム……小１缶
- 固形スープの素………２コ
- 水……………………500mL
- トマトピューレ……200ｇ
- トマトケチャップ 大さじ２
- ローリエ………………１枚

１mL＝１cc

キー名　**オートメニュー**（12 直火煮込）
加熱時間　**約100分**
付属品　**なし**

手動で加熱する場合
レンジ「600W」約10分＋１段オーブン「160℃」（予熱なし）約120分

作り方

1. 牛肉は塩、こしょうで下味をつけ、薄力粉を全体にまぶす。
2. 熱したフライパンにサラダ油をしき、にんにく、牛肉を入れて表面に焼き色をつける。
3. 耐熱容器に牛肉とAを加えて、ふたをする。
オートメニュー「12. 直火煮込」で加熱する。
4. 途中、ブザーが鳴ったら取出して、アクを取り除き、**スタート**を押して煮込む。

★盛り付けのとき、お好みで生クリームやゆでたブロッコリーを添えます。

自動・ハイブリッド加熱 レストランカレー

材料（4人分）1人分　約420kcal

A
- 玉ねぎ（みじん切り）…１コ（200ｇ）
- にんじん（すりおろす）…½本（80ｇ）
- にんにく（みじん切り）…１かけ
- バター……………大さじ３
- しょうが（みじん切り）…大さじ２

薄力粉…………………大さじ６
カレー粉………………大さじ３

B
- りんごジャム……大さじ３
- 固形スープの素（溶かす）……１コ
- 水（溶かす）……………600mL
- ケチャップ………大さじ２
- 肉（牛または豚）………200ｇ
- ローリエ……………１枚

塩・こしょう……………各少々

１mL＝１cc

キー名　**オートメニュー**（12 直火煮込）
加熱時間　**約100分**
付属品　**なし**

手動で加熱する場合
レンジ「600W」約10分＋１段オーブン「160℃」（予熱なし）約120分

作り方

1. 耐熱容器にAを入れてかき混ぜ、ふたをして、**レンジ**「600W」で約６分加熱する。
2. １に薄力粉とカレー粉を加えてよくかき混ぜてから、Bを加えてかき混ぜる。ふたをして**オートメニュー**「12. 直火煮込」で加熱する。
3. 途中、ブザーが鳴ったら取出して、塩、こしょうで味をととのえ、**スタート**を押して煮込む。

★りんごジャムの代わりにチャツネを使うと本格的な風味になります。

自動・ハイブリッド加熱 ミートソース

材料（4人分） 1人分　約320kcal

ひき肉（合びき）……………………200ｇ
サラダ油 ……………………………大さじ１
A
- 玉ねぎ（みじん切り）……………………中１コ（200ｇ）
- にんにく（みじん切り）……… ２かけ
- にんじん（みじん切り）……………………小１本（100ｇ）
- バター ………………………………30ｇ

B
- トマトピューレ ………………300ｇ
- トマトケチャップ …………大さじ４
- 赤ワイン ………………………200mL
- 固形スープの素 ……（溶かす）……… １コ
- 水 ……………………………200mL
- ローリエ …………………………… １枚

塩・こしょう ……………………………各少々

１mL＝１cc

キー名　**オートメニュー** 12 直火煮込

加熱時間　**約100分**

付属品　なし

手動で加熱する場合

レンジ「600W」約10分＋ **オーブン**「160℃」約120分

作り方

1 フライパンを熱して、ひき肉をサラダ油で炒める。

2 耐熱容器にAを入れてかき混ぜ、**レンジ**「600W」で約４分加熱する。

3 ひき肉を加えて混ぜ合わせる。Bを加えてふたをし、**オートメニュー**「12.直火煮込」で加熱する。

4 途中、ブザーが鳴ったら取出して、塩、こしょうで味をととのえ、**スタート**を押して煮込む。

自動・ハイブリッド加熱 クリームシチュー

材料（4人分） 1人分　約340kcal

とり肉（一口大に切る）……………200ｇ
じゃがいも（乱切り）…中２コ（300ｇ）
にんじん（乱切り）……小１本（100ｇ）
玉ねぎ（くし形切り）…中１コ（200ｇ）
市販のクリームシチューの素 ……………… １箱（小100～125ｇ）
水 ………………………………………700mL

１mL＝１cc

キー名　**オートメニュー** 12 直火煮込

加熱時間　**約100分**

付属品　なし

手動で加熱する場合

レンジ「600W」約10分＋ **オーブン**「160℃」約120分

作り方

1 耐熱容器に全ての材料を入れてふたをする。

2 **オートメニュー**「12.直火煮込」で加熱する。

3 途中、ブザーが鳴ったら取出して、アクを取り、よくかき混ぜて、**スタート**を押して煮込む。

自動・ハイブリッド加熱 お手軽カレー

材料（4人分） 1人分　約230kcal

ツナ缶（身の大きなもの）…中１缶（約160ｇ）
玉ねぎ（粗みじん切り）…大１コ（250ｇ）
にんじん（さいの目切り）…大１本（150ｇ）
市販のカレールウ ……小1箱（100～125ｇ）
水 ………………………………………700mL

１mL＝１cc

キー名　**オートメニュー** 12 直火煮込

加熱時間　**約100分**

付属品　なし

手動で加熱する場合

レンジ「600W」約10分＋ **オーブン**「160℃」約120分

作り方

1 耐熱容器に全ての材料を入れてふたをする。

2 **オートメニュー**「12.直火煮込」で加熱する。

3 途中、ブザーが鳴ったら取出して、アクを取り、よくかき混ぜて、**スタート**を押して煮込む。

自動・ハイブリッド加熱 簡単サンゲタン

材料（4人分） 1人分 約240kcal

とり手羽元	8本（約480g）	とりがらスープの素	小さじ1
もち米	⅔合（100g）	ザーサイ	適宜
しょうが	4かけ	ごま油	適宜
にんにく	4かけ	しょうゆ	適宜
赤唐がらし	1本	香菜	適宜
水	1000mL		

1mL＝1cc

キー名 オートメニュー 12 直火煮込
加熱時間 約100分
付属品 なし

手動で加熱する場合
レンジ「600W」約10分＋レンジ「200W」約120分

作り方

1 もち米は洗ってざるにあげておく。
2 とり肉はざるにのせ、上からたっぷりの熱湯をかけ、冷水にとってよく水洗いする。
3 しょうがは皮つきのまま厚めに切る。
にんにくは大きければ半分に切る。
赤唐がらしは半分に切り、種を取る。
4 耐熱容器に、水、スープの素、1、2、3を入れる。
ふたをして、オートメニュー「12.直火煮込」で加熱する。
5 途中、ブザーが鳴ったら取出して、かき混ぜる。
スタートを押して加熱する。
6 でき上がったらかき混ぜて、ザーサイ、しょうゆ、ごま油、香菜などお好みでかける。

自動・ハイブリッド加熱 野菜のポトフ

材料（4人分） 1人分 約245kcal

豚もも肉(大き目に切る)	300g	水	700mL
じゃがいも(半分に切る)	中2コ（300g）	固形スープの素	2コ
玉ねぎ(半分に切る)	小1コ（150g）	白ワイン	50mL
にんじん(半分に切る)	小2本（100g）	ローリエ	1枚
セロリ（ざく切り）	1本（100g）		
エリンギ（大き目にさく）	2本		

1mL＝1cc

キー名 オートメニュー 12 直火煮込
加熱時間 約100分
付属品 なし

手動で加熱する場合
レンジ「600W」約10分＋レンジ「200W」約120分

作り方

1 耐熱容器にすべての材料を入れ、かき混ぜる。
2 ふたをして、オートメニュー「12.直火煮込」で加熱する。
3 途中、ブザーが鳴ったら取出して、アクを取り、スタートを押して加熱する。

自動・ハイブリッド加熱 とろとろチャーシュー

材料 1本 約1520kcal

豚肩ロース肉(かたまり)	1本(約400g)	みりん	100mL
にんにく(すりおろす)	4かけ	ケチャップ	大さじ1
しょうが(すりおろす)	1かけ	固形スープの素（溶かす）	1コ
しょうゆ	100mL	湯（溶かす）	100mL
酒	50mL		

1mL＝1cc

キー名 オートメニュー 12 直火煮込
加熱時間 約100分
付属品 なし

手動で加熱する場合
レンジ「600W」約10分＋オーブン「160℃」約120分

作り方

1 肉を2等分する。肉以外の材料を全て入れて混ぜ合わせる。
肉と一緒にビニール袋に入れて、約1時間つけておく。
2 耐熱容器に、1を移す。
ふたをして、オートメニュー「12. 直火煮込」で加熱する。
3 途中、ブザーが鳴ったら取出して、アクを取り、スタートを押して煮込む。
4 加熱後、そのまま冷まして、味をなじませる。

マーボー豆腐

材料（2人分）1人分　約285kcal

- 豚ひき肉 ……………… 100ｇ
- 絹ごし豆腐 ……………… 1丁
- ねぎ ……………… ¼本
- しょうが ……………… 5ｇ
- にんにく ……………… 1片
- A
  - 豆板醤 ……………… 小さじ1
  - 赤だしみそ … 大さじ1½
  - しょうゆ ……… 大さじ½
  - 酒 ……………… 大さじ½
  - 砂糖 ……………… 小さじ1
  - 片栗粉 ……………… 小さじ1
- チキンスープの素 ……（溶かす）…… 小さじ1
- 湯 ……………… 100mL
- ごま油 ……………… 大さじ½

1mL＝1cc

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約5分＋約2分**
付属品　**なし**

作り方

1 ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
2 豆腐は1.5～2cm角に切る。
3 耐熱容器にAの材料を混ぜ、さらに、スープ、ごま油の順に混ぜる。
4 3に1とひき肉を混ぜる。
5 4に豆腐を入れて、軽く混ぜる。ラップをして、**レンジ**「600W」で約5分加熱する。かき混ぜて、**レンジ**「600W」で約2分加熱する。

青椒肉絲（チンジャオロウスー）

材料（2人分）1人分　約325kcal

- 牛薄切り肉 ……………… 150ｇ
- たけのこの水煮 ……………… 80ｇ
- ピーマン ……………… 4コ
- A
  - オイスターソース … 大さじ1
  - 砂糖 ……………… 小さじ2
  - しょうゆ ……… 小さじ2
  - 塩 ……………… 少々
  - こしょう ……………… 少々
- サラダ油 ……………… 小さじ1
- 片栗粉 ……………… 大さじ1

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約3分＋約1分**
付属品　**なし**

作り方

1 牛肉は5cm長さ、5mm幅の細切りにし、耐熱容器に入れ、Aの調味料をまぶしながらほぐす。次に片栗粉を混ぜ、最後にサラダ油をまぶす。
2 ピーマンはヘタと種をとって、5mm幅に切り、たけのこも同じ太さにそろえて切り、1に混ぜ合わせる。（肉と野菜がよく混ざり、肉だけがかたまらないようにする）ラップをする。
3 **レンジ**「600W」で約3分加熱する。
かき混ぜて、**レンジ**「600W」で約1分加熱する。

回鍋肉（ホイコーロウ）

材料（2人分）1人分　約420kcal

- キャベツ ……………… 200ｇ
- ピーマン ……………… 2コ
- 豚バラ薄切り肉 ……… 150ｇ
- A
  - にんにく（薄切り）… 小1かけ
  - 赤唐辛子（粗く刻む）… 1本
  - 赤だしみそ ……………… 40ｇ
  - 砂糖 ……………… 大さじ1
  - 酒 ……………… 大さじ1
  - しょうゆ ……… 大さじ½
  - 水 ……………… 大さじ1
- ごま油 ……………… 大さじ½

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約2分＋約2分**
付属品　**なし**

作り方

1 豚肉はさっとゆでて、油抜きをする。
キャベツは一口大に切る。ピーマンは6等分にする。
2 耐熱容器にAを入れ、**レンジ**「600W」で約40秒加熱し、よくかき混ぜて完全に溶かす。
3 別の耐熱容器に、豚肉、キャベツ、ピーマンを入れラップをする。**レンジ**「600W」で約2分加熱する。
4 3に2とごま油を加えてよく混ぜ、**レンジ**「600W」で約2分加熱する。

えびのチリソース煮

材料（4人分） 1人分 約160kcal

大正えび（殻をむき、筋をとる）……12尾
A 玉ねぎ（みじん切り）……中1/2コ（100 g）
A おろしにんにく…1かけ分
A バター……20 g
トマト(皮と種を除いてみじん切り)……中2コ（300 g）
B ケチャップ……大さじ3
B 豆板醤……小さじ1
B 塩……小さじ1/2
B チリパウダー……適宜
片栗粉……（溶かす）…大さじ1
水……（溶かす）…大さじ2

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約2分＋約3分＋約2分**
付属品 なし

作り方

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをする。
レンジ「600W」で約2分加熱する。
2 1にえび、トマト、B、水溶き片栗粉を入れ、混ぜる。
ラップをして、レンジ「600W」で約3分加熱する。
かき混ぜてラップをして、レンジ「600W」で約2分加熱する。

とりのカシューナッツ炒め

材料（4人分） 1人分 約320kcal

とり肉（さいの目切り）…250 g
A 酒……小さじ1
A しょうが汁……少々
片栗粉……大さじ1
サラダ油……大さじ1
カシューナッツ……120 g
ゆでたけのこ（さいの目切り）……120 g
干ししいたけ（もどしてさいの目切り）……4枚
ねぎ（小口切り）……少々
おろしにんにく……1かけ分
おろししょうが……少々
赤唐がらし（種を除いて小口切り）……2～4本
しょうゆ……（混ぜ合わせる）…大さじ3
砂糖……（混ぜ合わせる）…小さじ1
酒……（混ぜ合わせる）…大さじ1
片栗粉……（溶かす）…小さじ1/2
水……（溶かす）…小さじ1

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約5分＋約2分**
付属品 なし

作り方

1 耐熱容器にとり肉を入れ、Aをまぶして、片栗粉を混ぜ、最後にサラダ油をまぶす。
2 1に残りの材料をすべて入れて混ぜる。最後に水溶き片栗粉を入れ、混ぜる。
3 ラップをして、レンジ「600W」で約5分加熱する。
かき混ぜてラップをして、レンジ「600W」で約2分加熱する。

マーボーなす

材料（4人分） 1人分 約135kcal

なす……中5コ（約400 g）
豚ひき肉……150 g
A ねぎ(みじん切り)…1/2本
A にんにく(みじん切り)…大さじ1
A しょうが(みじん切り)…大さじ1
A 酒……大さじ2
A 豆板醤……小さじ1～2
A 砂糖……小さじ2
A しょうゆ……小さじ2
A 塩……少々
A チキンスープの素……（溶かす）…小さじ1
A 湯……（溶かす）…150mL
片栗粉……（溶かす）…大さじ1
水……（溶かす）…大さじ2

1 mL＝1 cc

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約5分＋約3分**
付属品 なし

作り方

1 なすはヘタを除いてラップに包む。耐熱皿にのせ、ゆでものを1回押して加熱する。
水にさらしてアクを抜き、たて6つに切る。
2 耐熱容器にAを入れて混ぜ、豚ひき肉を入れて、よく混ぜる。
ラップをして、レンジ「600W」で約5分加熱する。
3 1と水溶き片栗粉を入れてよく混ぜる。
ラップをして、レンジ「600W」で約3分加熱する。

小あじのオーブン焼き

材料（4人分） 1人分 約180kcal

小あじ（3枚おろし）	4尾（1尾約100ｇ）
A 塩・こしょう	各少々
A 牛乳	大さじ2
B にんにく（みじん切り）	大さじ1
B ベーコン（みじん切り）	1枚分
B 生パン粉	カップ1½
B パセリ（みじん切り）	大さじ1
トマト（くし形切り）	1コ
玉ねぎ（くし形切り）	1コ
白ワイン	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
サラダ油	少々
パセリ（みじん切り）	大さじ1
レモン	1コ

キー名	1段オーブン「200℃」（予熱あり）	付属品	角皿
加熱時間	約30〜35分	棚上段	

作り方

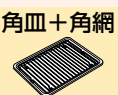
1 小あじは開いて骨などを取り除き、Aをふって約10分おく。
2 小あじに混ぜ合わせたBをまぶしつけ、頭の方から巻く。
3 2をトマト、玉ねぎとともにサラダ油をぬったグラタン皿に並べる。
4 残ったBを上にかけて白ワイン、オリーブオイルをふる。
5 1段オーブン「200℃」で予熱する。
予熱終了後、角皿にのせて棚上段に入れ約30〜35分焼く。
パセリを散らし、レモン汁をかける。

たいのみそづけ

材料（4人分） 1人分 約240kcal

たい（あまだいなど）	4切（1切約100ｇ）
A 白みそ	200ｇ
A 酒	70mL
A 砂糖	大さじ1
A 塩	少々

1mL＝1cc

キー名	両面グリル（予熱なし）	付属品	角皿＋角網
加熱時間	約5〜8分＋約10〜15分	棚上段	

作り方

1 Aを混ぜ合わせて、半量をバッドに平らに広げる。
上にガーゼを広げ、たいを並べる。
ガーゼをかぶせて、残りのAをたいがかくれるようにかけ、一昼夜おく。
2 たいを取出す。みそがついていたら、ぬれ布巾でふき取る。
3 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせる。たいの腹を上にして並べる。
棚上段にのせ、両面グリルで約5〜8分焼く。
裏返して、再び両面グリルで約10〜15分焼く。

いわしのしょうが煮

材料（2人分） 1人分 約315kcal

いわし（頭と内臓をとる）	4尾
A だし汁	100mL
A 酒・砂糖	各大さじ2
A しょうゆ	大さじ3
A みりん	大さじ1
おろししょうが	1かけ分

1mL＝1cc

キー名	レンジ「600W」	付属品 なし
加熱時間	約3分＋約10分	

作り方

1 ふた付きの耐熱容器にAを入れてレンジ「600W」で約3分加熱する。
2 しょうがを入れて混ぜ、いわしを入れる。
落としぶたをしてレンジ「600W」で約10分加熱する。
3 加熱後、魚を裏返して味をなじませる。

落としぶたは　オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

かつおのたたき

材料（4人分） 1人分　約75kcal

生かつお（節におろしたもの）…… 1節（約250ｇ）
塩 ……少々
A { あさつき（小口切り）……½束 / 青じその葉（せん切り）…… 5枚 }
しょうゆ、おろししょうが ……各適量

キー名	1段オーブン「300℃」（予熱あり）	付属品	角皿
加熱時間	約1～2分＋約3～4分		棚上段

作り方

1 かつおは全体に軽く塩をふる。

2 角皿にアルミホイルをしき、皮側を下にしてのせる。

3 1段オーブン「300℃」で予熱する。
予熱終了音後、棚上段に入れて約1～2分焼く。

4 裏返して 1段オーブン「300℃」で約3～4分焼く。

5 氷水につけて身をしめ、固く絞ったふきんで包み、約30分ほど冷蔵室で冷やしてから7～8mmの厚さに切る。器に盛り、Aをのせ、しょうがじょうゆでいただく。

かれいの煮つけ

材料（2人分） 1人分　約200kcal

かれいの切り身 …… 2切（1切約80ｇ）
A { だし汁 ……150mL / 酒・みりん ……各大さじ1 / 砂糖 ……大さじ3 / しょうゆ ……大さじ5 }
しょうが（薄切り）…… 1かけ

1mL＝1cc

キー名	レンジ「600W」	付属品	なし
加熱時間	約2分＋約10～12分		

作り方

1 ふた付きの耐熱容器にAを入れて レンジ「600W」で約2分加熱する。

2 しょうがを入れて混ぜ、かれいを入れる。落としぶたをしてふたをする。 レンジ「600W」で約10～12分加熱する。

3 加熱後、魚を裏返して味をなじませる。

落としぶたは　オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

銀だらのつけ焼き

材料（4人分） 1人分　約265kcal

銀だら …… 4切（1切約80ｇ）
塩 ……少々
A { しょうゆ ……大さじ3 / みりん ……大さじ2 / 酒 ……大さじ1 / 砂糖 ……大さじ1 }

キー名	両面グリル（予熱なし）	付属品	角皿＋角網
加熱時間	約10～12分＋約8～10分		棚上段

作り方

1 銀だらに塩を軽くふり、約15分おく。
Aを混ぜ合わせ、約30分つけ込む。

2 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせる。銀だらを並べ棚上段にのせる。 両面グリル で約10～12分焼く。裏返して、再び 両面グリル で約8～10分焼く。

さけのホイル焼き

材料（4人分） 1人分　約110kcal

さけ……………………………4切（1切約80g）
しめじ……………………………100g
塩・こしょう……………………………各少々
バター……………………………少々
白ワイン……………………………小さじ4

キー名　**両面グリル**（予熱なし）
加熱時間　**約20～25分**
付属品　角皿
棚上段

作り方

1 さけとしめじは軽く塩、こしょうをする。

2 20cm×20cmのアルミホイルを広げてバターをぬり、さけとしめじをのせ、白ワインをふって包む。

3 角皿に2を並べて棚上段に入れ、**両面グリル**で約20～25分焼く。

さばのみそ煮

材料（2人分） 1人分　約270kcal

さば……………………………2切（1切約80g）
おろししょうが……………………………1かけ分
A　みそ……………………………40g
A　砂糖……………………………大さじ3
A　酒……………………………大さじ1½
A　水……………………………100mL

1mL＝1cc

キー名　**レンジ「600W」＋レンジ「200W」**
加熱時間　**約2分＋約15～20分**
付属品　なし

作り方

1 さばは皮の方に切れ目を入れる。ふた付きの耐熱容器にAを入れて**レンジ**「600W」で約2分加熱する。

2 しょうがを入れて混ぜ、さばの皮を下にして入れる。落としぶたをしてふたをする。**レンジ**「200W」で約15～20分加熱する。

3 加熱後、魚を裏返して味をなじませる。

落としぶたは　オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

さばのオイル焼き朝鮮風

材料（4人分） 1人分　約270kcal

さば……………………………4切（1切80g）
バター（溶かす）……………………………大さじ2
ごま油……………………………大さじ1
パセリ（みじん切り）……………………………少々
A　ねぎ（みじん切り）……………………………½本
A　しょうが（みじん切り）……………………………1かけ
A　しょうゆ……………………………大さじ3
A　酒……………………………大さじ2
A　みりん……………………………大さじ1

キー名　**両面グリル**（予熱なし）
加熱時間　**約15分＋約5～8分**
付属品　角皿
棚上段

作り方

1 さばは水気をふいておく。
バターとごま油を混ぜて、さばの表面にぬる。

2 Aを耐熱容器に入れて混ぜ、**レンジ**「600W」で約2分加熱する。

3 角皿にアルミホイルをしき、1を皮を上にして並べる。
棚上段にのせ、**両面グリル**で約15分焼く。
裏返して、**両面グリル**で約5～8分焼く。

4 仕上げに2をかけて、パセリを散らす。

さんまの塩焼き

材料（2尾分） 1尾分　約325kcal

さんま ………………………………… 2尾（1尾150ｇ）
塩 ………………………………………………… 適宜

キー名	両面グリル（予熱なし）	付属品	角皿＋角網
加熱時間	約20～25分	棚上段	

作り方

1 さんまは2つに切って塩をふり、約20～30分おく。
2 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせ、さんまを並べる。
3 棚上段に入れ、両面グリルで約20～25分焼く。

白身魚のホイル焼き

材料（4人分） 1人分　約85kcal

たら（甘塩） ……………………… 4切（1切約80ｇ）
玉ねぎ（薄切り） ……………………… 中$\frac{1}{2}$コ（100ｇ）
しいたけ（薄切り） ………………………………… 4枚
えのき ……………………………………………… 100ｇ
にんじん（短冊切り） ……………………………… 40ｇ
バター ………………………………………………… 少々

キー名	両面グリル（予熱なし）	付属品	角皿
加熱時間	約25～30分	棚上段	

作り方

1 25cm×30cmのアルミホイルを広げてバターをぬり、たらをのせる。その上に玉ねぎ、しいたけ、えのき、にんじんをのせて包む。
2 角皿に並べて棚上段にのせる。
　両面グリルで約25～30分焼く。

★お好みにより、レモンやしょうゆをかけてもおいしく召し上がれます。

白身魚の黄身焼き

材料（4人分） 1人分　約165kcal

たら …………………………………… 4切（1切100ｇ）
酒 …………………………………………………… 少々
塩 …………………………………………………… 少々
こしょう ……………………………………………… 少々
A ｛ 卵黄 ……………………………………… M玉2コ分
　　サラダ油 ……………………………………… 大さじ2
　　塩 …………………………………………… 小さじ1

キー名	両面グリル（予熱なし）	付属品	角皿＋角網
加熱時間	約10分＋約6～8分	棚上段	

作り方

1 たらは水気をふき、酒、塩、こしょうをふる。
2 ボウルにAを入れて、よく混ぜ合わせる。
3 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせる。
　1を並べて棚上段にのせ両面グリルで約10分焼く。
4 裏返して、2をハケでぬる。両面グリルで約6～8分焼く。

たらの香草焼き

材料（2人分） 1人分 約155kcal

たら……2枚（1切100g）
塩・こしょう……各少々
薄力粉……適量
にんにく……1片
香草（フェンネル・バジルなど）……適量
オリーブオイル……大さじ1

キー名	レンジ「600W」	付属品 なし
加熱時間	約2～3分	

作り方

1 たらは一口大に切り、塩、こしょうをし、薄く薄力粉をまぶす。
2 にんにく、香草は細かく切る。
3 フライパンを中火で熱して、オリーブオイルをしき、たらとにんにくをころがしながら約2～3分焼き色をつける。香草を加えて、耐熱皿にのせる。
4 レンジ「600W」で約2～3分加熱する。

ぶりの照り焼き

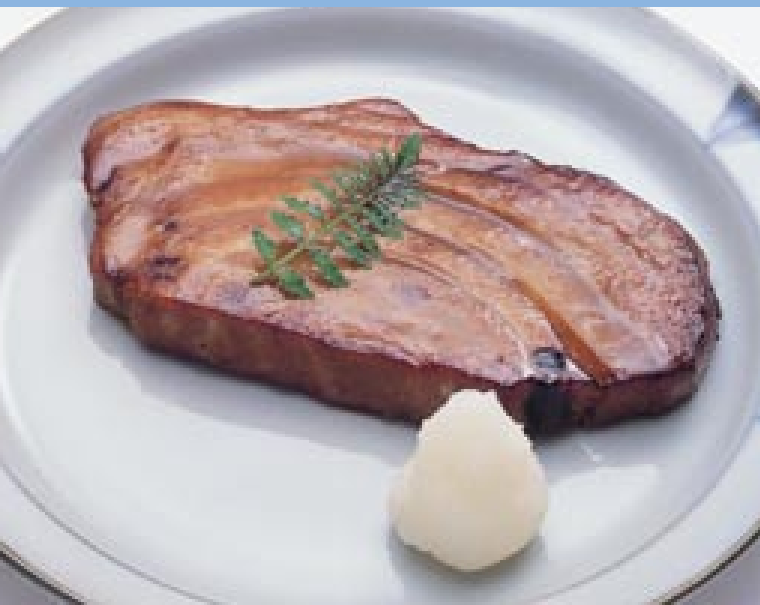
材料（4人分） 1人分 約260kcal

ぶり……4切（1切約80g）
A しょうゆ……大さじ4
A みりん……大さじ3
A 砂糖……大さじ1

キー名	両面グリル（予熱なし）	付属品	角皿＋角網
加熱時間	約18～22分	棚上段	

作り方

1 鍋にAを混ぜ、半量に煮つめて冷ます。
2 ぶりを約30分つけ込む。
3 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせる。ぶりを並べて棚上段にのせ、両面グリルで約18～22分焼く。

まぐろの照り焼き

材料（4人分） 1人分 約175kcal

かじきまぐろ……4切（1切80g）
A しょうゆ……大さじ4
A みりん……大さじ4
A 砂糖……大さじ3

キー名	両面グリル（予熱なし）	付属品	角皿＋角網
加熱時間	約10分＋約5～8分	棚上段	

作り方

1 かじきまぐろは水気をふいておく。
2 鍋にAを混ぜ、半量に煮つめて冷ます。
仕上げ用に大さじ1程度分けておき、残りに1を1時間以上つけ込む。
3 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせる。
2を並べて棚上段にのせ、両面グリルで約10分焼く。
4 裏返して、両面グリルで約5～8分焼く。
仕上げに分けておいた2をぬる。

ブイヤベース

材料（4人分） 1人分　約220kcal

かにの足……………………4本
大正えび（背わたをとる）4尾
たら（一口大に切る）……4切
あさり（殻つき）………200g
ベーコン（1cm角に切る）………2枚
A
- 玉ねぎ（1cm角に切る）…中½コ
- セロリ（1cm角に切る）………1本
- にんにく（つぶす）………1かけ
- トマト ………………中1コ
- バター ……………大さじ2

B
- 固形スープの素 ……1コ
- 湯 …………………400mL
- ブーケガルニ（市販）………1袋
- サフランパウダー ……小さじ½
- 塩・こしょう………各少々

1mL＝1cc

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約4分＋約10〜15分**
付属品　**なし**

作り方

1 かには包丁目を入れる。あさりは塩水につけて砂出しする。トマトは皮を湯むきし、種を取って、あらく切る。

2 耐熱容器にAを入れてラップをする。
レンジ「600W」で約4分加熱する。

3 2にBを入れて混ぜる。残りの材料をすべて入れて混ぜる。
ラップをして、**レンジ**「600W」で約10〜15分加熱する。

あさりのワイン蒸し

材料　約170kcal

あさり（殻つき）…………300g
白ワイン………………大さじ2
バター ……………………15g
バジル（粉末）………………少々
ガーリックパウダー ………少々

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約3分＋約2〜3分**
付属品　**なし**

作り方

1 あさりは塩水につけて砂出しする。

2 耐熱容器にすべての材料を入れ、ラップをする。

3 **レンジ**「600W」で約3分加熱する。
かき混ぜてさらに約2〜3分加熱する。

あさりの酒蒸し

材料　約90kcal

あさり（殻つき）……………………………………300g
酒 ……………………………………………大さじ1
バター ……………………………………………5g

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約3分＋約2〜3分**
付属品　**なし**

作り方

1 あさりは塩水につけて砂出しする。

2 耐熱容器に材料を入れてラップをする。

3 **レンジ**「600W」で約3分加熱する。
かき混ぜてさらに約2〜3分加熱する。

えびの塩焼き

材料（4本分） 1本分　約50kcal

えび ……………………………………………大8尾
塩 ……………………………………………少々

キー名　**両面グリル**（予熱なし）
加熱時間　**約18〜20分**
付属品　**棚上段**　角皿

作り方

1 えびは竹串で背ワタをとる。

2 2尾ずつ丸めて竹串を打ち、塩をふる。

3 角皿にアルミホイルをしく。
2を並べて棚上段にのせ**両面グリル**で約18〜20分焼く。

伊勢えびのテルミドール

材料（2人分） 1人分　約310kcal

伊勢えび	1尾	A 玉ねぎ（みじん切り）	中½コ
ホワイトソース		A マッシュルーム（みじん切り）	4～5コ
バター	25g	A バター	10g
薄力粉	20g	塩・こしょう	各少々
牛乳	300mL	粉チーズ	大さじ2
塩・こしょう	各少々	パセリ（みじん切り）	適宜

1mL＝1cc

キー名	両面グリル（予熱なし）	付属品	角皿
加熱時間	約10～15分	棚上段	

作り方

1 ホワイトソースを作る。耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、レンジ「600W」で約1分加熱する。泡立て器で混ぜながら、牛乳を少しずつ入れて、レンジ「600W」で約6分加熱する。　途中、1～2回かき混ぜる。

2 伊勢えびは大きめの鍋でゆでて、タテ半分に切る。頭がはずれないように注意して、身をはずし、一口大に切る。伊勢えびの殻はとっておく。

3 耐熱容器にAを入れ、レンジ「600W」で約3分加熱する。伊勢えび、1を入れて、レンジ「600W」で約5分加熱する。塩、こしょうで味をととのえる。

4 伊勢えびの殻に3を詰め、粉チーズをふる。

5 角皿にアルミホイルをしき、4を並べる。棚上段にのせ、両面グリルで約10～15分焼く。

えびの香味焼き

材料（4人分） 1人分　約105kcal

大正えび	12尾	A 長ねぎ（みじん切り）	½本
レモン汁	½コ分	A にんにく（みじん切り）	1かけ
		A パセリ（きざむ）	大さじ1
		A バター（とかす）	大さじ1
		A 塩・こしょう	各少々

キー名	両面グリル（予熱なし）	付属品	角皿＋角網
加熱時間	約10～15分	棚上段	

作り方

1 えびは尾と尾に続いた1節を残してカラをむく。背わたを取り、レモン汁をかける。

2 ボウルにAを入れて、混ぜる。1を入れて、よくまぶす。

3 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせる。2のえびを並べて、棚上段にのせる。両面グリルで約10～15分焼く。

いか焼き

材料（2はい分） 1はい分　約210kcal

するめいか	2はい（1はい約200g）
A しょうゆ	大さじ4
A みりん・酒	各大さじ2

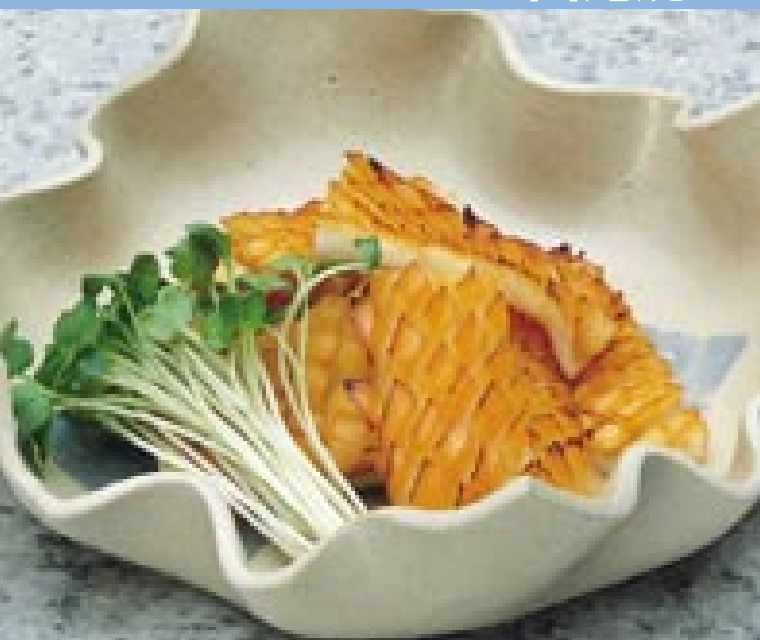
キー名	両面グリル（予熱なし）	付属品	角皿＋角網
加熱時間	約20分＋約5～10分	棚上段	

作り方

1 いかは足とワタを抜き、胴の中をきれいに洗って水気をとる。表に切り込みを入れる。

2 Aを混ぜ合わせて、約15分つけ込む。

3 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせる。2を並べて棚上段にのせ、両面グリルで約20分焼く。
裏返して両面グリルで約5～10分焼く。

いかの幽庵焼き

材料（4人分） 1人分　約95kcal

- するめいか ……… 2はい（1はい約200ｇ）
- A
  - しょうゆ ……… 大さじ3
  - 酒 ……… 大さじ2
  - みりん ……… 大さじ1

キー名	両面グリル（予熱なし）	付属品	角皿+角網
加熱時間	約20～23分	棚上段	

作り方

1 いかは足とワタを抜き、胴の中をきれいに洗って水気をとる。皮をむいて1枚に開き、表に斜め格子状に切り込みを入れる。裏にも縦横に3～4ヵ所切り込みを入れる。

2 Aを混ぜ合わせて、1を約30分つけ込む。

3 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせる。2を並べて棚上段にのせ、両面グリルで約20～23分焼く。

4 2で残ったAを耐熱容器に入れ、レンジ「600W」で約2分加熱する。

5 焼いたいかに4をぬり、食べやすい大きさに切る。

いかのみそ焼き

材料（4人分） 1人分　約105kcal

- するめいか ……… 2はい（1はい約200ｇ）
- A
  - 赤みそ ……… 大さじ3
  - みりん ……… 大さじ1
  - しょうが汁 ……… 少々
  - ねぎ（あらいみじん切り） ……… 1/3本

キー名	両面グリル（予熱なし）	付属品	角皿+角網
加熱時間	約20分＋約5～10分	棚上段	

作り方

1 いかは足とワタを抜き、胴の中をきれいに洗い、水気をとる。

2 いかの足は口と目を除いて、さっとゆでる。細かく切ってAと混ぜる。

3 1に2を等分に詰め、口をつまようじでとめる。

4 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせ、3を並べる。

5 棚上段にのせ、両面グリルで約20分焼く。
裏返して両面グリルで約5～10分焼く。

いかごはん

材料（4人分） 1人分　約230kcal

- するめいか ……2はい（1はい約200ｇ）
- A
  - しょうゆ ………大さじ4
  - みりん・酒 …各大さじ2
- さけ（甘塩）…1切（約80ｇ）
- 酒 ………………小さじ1
- ごはん ………………200ｇ
- しそ（せん切り） ……… 3枚
- 白いりごま …………大さじ1/2

キー名	両面グリル（予熱なし）	付属品	角皿+角網
加熱時間	約20分＋約5～10分	棚上段	

作り方

1 いかは足とワタを抜き、胴の中をきれいに洗い、水気をとり、混ぜ合わせたAに約15分つけておく。

2 さけは酒をふりラップをして、レンジ「600W」で約2～3分加熱し、細かくほぐす。

3 ごはんに2、しそ、ごまを混ぜ合わせ、1に詰めて、足をようじでとめる。

4 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせて、3を並べる。
棚上段にのせ、両面グリルで約20分焼く。
裏返して両面グリルで約5～10分焼く。

ビーフストロガノフ

材料（4人分） 1人分　約435kcal

牛もも肉（薄切り）……………400 g
塩・こしょう …………………各少々
薄力粉 ………………………大さじ1
玉ねぎ（薄切り）………中1コ（200 g）
にんにく（スライス） ………小1かけ
マッシュルーム（スライス） …小1缶
バター・サラダ油 …………各大さじ½
A｛シェリー酒（または赤ワイン）………大さじ1
　｛薄力粉……………………大さじ2
ドミグラスソース（缶詰）………300 g
スープ（熱湯＋固形スープの素1コ）……300mL
生クリーム……………………80mL

1 mL＝1 cc

キー名	レンジ「600W」＋レンジ「200W」	付属品　なし
加熱時間	約3分＋約20分	

作り方

1 牛肉は細切りし、塩、こしょうをして、薄力粉をまぶす。

2 フライパンを中火で熱して、バターとサラダ油をしき、玉ねぎを濃いきつね色になるまで炒める。1、にんにくを入れて、さらにきつね色になるまで炒める。マッシュルームを入れてさっと炒め、Aを入れて炒める。

3 耐熱容器に2を入れる。ドミグラスソース、スープを入れて、混ぜる。

4 レンジ「600W」で約3分加熱する。アクを取ってかき混ぜる。
レンジ「200W」で約20分加熱する（途中で1度かき混ぜるとよい）。
仕上げに生クリームをかける。

牛肉のピカタ

材料（4人分） 1人分　約200kcal

牛もも肉 ………… 4切（1切100 g）
塩・こしょう …………………各少々
薄力粉 ………………………大さじ3
A｛卵 ……………………………M玉2コ
　｛パセリ ……………………………少々
　｛塩・こしょう ……………各少々
サラダ油 …………………………適宜

キー名	レンジ「600W」	付属品　なし
加熱時間	約5～6分	

作り方

1 牛肉は、塩、こしょうをして、薄力粉をまぶす。

2 ボウルにAを入れて混ぜ、1にまぶす。

3 フライパンを中火で熱して、サラダ油をしき、2の両面に焼き色をつける。

4 耐熱容器に3を入れ、レンジ「600W」で約5～6分加熱する。

牛肉と野菜のみそ焼き

材料（4人分） 1人分　約115kcal

牛薄切り肉（一口大に切る）
……………………………150 g
にんじん ……………………小1本
セロリ ……………………………2本
A｛赤みそ・しょうゆ ………各大さじ1
　｛酒…………………………大さじ2/3
　｛砂糖・サラダ油 ……各小さじ1
　｛豆板醤…………………小さじ1/2
　｛片栗粉 ……………………小さじ2

キー名	レンジ「600W」	付属品　なし
加熱時間	約2分＋約1分＋約1分30秒＋約2分	

作り方

1 にんじんはラップに包み、耐熱皿にのせ、レンジ「600W」で約2分加熱する。セロリはラップに包み、耐熱皿にのせ、レンジ「600W」で約1分加熱する。

2 Aを耐熱容器に入れて混ぜ、牛肉を入れて、約5分おいて味をなじませる。

3 ラップをして、レンジ「600W」で約1分30秒加熱する。

4 1を入れてかき混ぜ、ラップをして、レンジ「600W」で約2分加熱する。

ボイルドポーク

材料　約1965kcal

豚肉（かたまり）……………500ｇ
にんにく（つぶす）　………６かけ
A ｛酒 ………………………400mL
しょうゆ ……………大さじ４
みりん ………………大さじ４
白ねぎ・しょうが・しその葉　…各適宜

1mL＝1cc

キー名　**レンジ「600W」＋レンジ「200W」**
加熱時間　**約10分＋約50〜60分**
付属品　なし

作り方

1 豚肉はたこ糸でしばって、形をととのえる。

2 ふた付きの耐熱容器に1を入れ、肉がかぶるくらいの湯を入れる。ふたをして**レンジ**「600W」で約10分加熱し、下ゆでする。

3 湯を捨てて、にんにく、Aを入れる。肉がかぶるくらいの湯を入れて、混ぜる。ふたをして**レンジ**「200W」で約50〜60分加熱する。

4 加熱後、常温にしばらくおいてから、厚めに切る。白ねぎ、しょうが、しその葉をせん切りし、一緒に盛り付ける。

★耐熱容器は、直径20cm深さ９cm程度のふた付きの物をお使いください。
★肉の形によって、火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、延長で様子を見ながら加熱してください。

ポークソテー

材料（２人分）１人分　約470kcal

豚ロース肉…………２枚（１枚100ｇ）
塩・粒こしょう ………………各少々
薄力粉 ………………………大さじ３
バター ………………………大さじ１
パイナップル（スライス缶詰）…２枚
A ｛パイナップル缶詰の汁 …150mL
しょうゆ ……………………大さじ１
塩 ………………………………少々

1mL＝1cc

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約１分＋約２分**
付属品　なし

作り方

1 耐熱容器にAを入れ、**レンジ**「600W」で約１分加熱し、ソースを作る。

2 豚肉は脂身の部分に包丁を入れて筋を切る。焼く直前に、塩、粒こしょうをし、薄力粉をまぶす。

3 フライパンを中火で熱して、バターをしき、肉の片面を約２分、裏返して約１分焼き、焼き色をつける。

4 耐熱皿に3をのせ、食べやすく切ったパイナップルを上にのせる。**レンジ**「600W」で約２分加熱する。

豚のみそ煮

材料（２本分）１本　約1320kcal

豚バラ肉（ブロック）
…………………２本（１本約250ｇ）
にんにく（薄切り） ……………２かけ
しょうが（薄切り） ……………１かけ
長ねぎ（薄切り）…………………½本
酒 ………………………………少々
A ｛赤みそ ……………………90ｇ
しょうゆ ……………………50ｇ
酒……………………………30mL
砂糖 …………………………35ｇ
白いりごま …………………10ｇ

1mL＝1cc

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約８分＋約６〜８分**
付属品　なし

作り方

1 豚肉は酒をふり、軽くもむ。

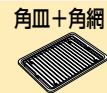
2 耐熱容器にAを入れ、混ぜ合わせる。にんにく、しょうが、長ねぎを加え、1の豚肉を約１時間漬け込む。

3 ラップをかけて、**レンジ**「600W」で約８分加熱する。豚肉を裏返して、**レンジ**「600W」で約６〜８分加熱する。

ローストポーク

材料　約1760kcal

豚ロース肉 ……………………………600ｇ
塩・こしょう ……………………各少々
おろしにんにく ……………２かけ分
クローブ ……………………………10粒

キー名　１段オーブン「200℃」(予熱あり)
加熱時間　約60分＋約20〜30分
付属品　棚下段　角皿＋角網

作り方

1 １段オーブン「200℃」で予熱する。
2 豚肉は塩、こしょう、おろしにんにくをすり込み、ところどころにクローブを刺す。
3 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせ、2を中央にのせる。
4 予熱終了後、3を棚下段にのせ、約60分焼く。
5 裏返して、１段オーブン「200℃」で約20〜30分焼く。

★肉の厚さや質によって、火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、延長で様子を見ながら加熱してください。

豚ひれ肉のみそ焼き

材料（4人分）　1人分　約185kcal

豚ひれ肉 …………12枚（１枚約30ｇ）

A
赤みそ ………………………………80ｇ
しょうゆ …………………………大さじ１
酒 …………………………………大さじ１
みりん ……………………………大さじ１
砂糖 ………………………………大さじ３

キー名　両面グリル
加熱時間　約20〜23分
付属品　棚上段　角皿

作り方

1 肉は１cmの厚さに切り開き、混ぜ合わせたAに約10〜15分つける。
2 角皿にアルミホイルをしき、1を並べて、棚上段にのせる。
3 両面グリルで約20〜23分焼く。

豚汁

材料（4人分）　1人分　約120kcal

豚肉（一口大に切る）………………100ｇ
ごぼう（薄切りし、水にさらす）…………50ｇ
にんじん（薄切り）………小１本（50ｇ）
里いも（薄切り）……………………２コ
こんにゃく（薄切りし、ゆでる）…………½枚
だし汁 ………………………………700mL
みそ …………………………………60ｇ

１mL＝１cc

キー名　レンジ「600W」＋レンジ「200W」
加熱時間　約20分＋約10分
付属品　なし

作り方

1 耐熱容器にみそ以外の材料をすべて入れてかき混ぜ、落としぶたをする。
2 レンジ「600W」で約20分加熱する。
3 取出してアクを取り、みそを入れてかき混ぜる。
落としぶたをしてレンジ「200W」で約10分加熱する。

★耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度の物をお使いください。

落としぶたは　オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

とりの照り焼き

材料（4人分） 1人分　約360kcal

とり肉 …… 2枚（1枚約240ｇ）

A
- しょうゆ …… 120mL
- みりん …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ1
- おろししょうが …… 1かけ

1mL＝1cc

キー名	**両面グリル**（予熱なし）	付属品	角皿
加熱時間	**約20～25分**	**棚上段**	

作り方

1 とり肉は1枚を2等分し、身の厚い部分を切り開く。

2 Aを混ぜ合わせ、肉を約30分つけておく。

3 角皿にアルミホイルをしく。
皮を上にして並べ、棚上段にのせる。
両面グリルで約20～25分焼く。

★竹串をさして、赤い肉汁やにごった肉汁がでなければでき上がりです。
肉の厚さや質によって火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、**延長**で様子を見ながら加熱してください。

とり手羽先の香り焼き

材料（10本分） 1本分　約110kcal

とり手羽先 …… 10本

A
- しょうゆ …… 100mL
- みりん …… 大さじ2
- ごま油 …… 大さじ2
- 七味唐がらし …… 適宜

1mL＝1cc

キー名	**両面グリル**（予熱なし）	付属品	角皿+角網
加熱時間	**約20～25分**	**棚上段**	

作り方

1 Aを混ぜ合わせ、とり手羽先を約1時間つけておく。

2 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせる。1を並べて、棚上段にのせる。**両面グリル**で約20～25分焼く。

焼きとり

材料（8本分） 1本分　約110kcal

とり肉 …… 400ｇ
長ねぎ …… 2～3本
塩 …… 適量
竹串 …… 8本

キー名	**両面グリル**（予熱なし）	付属品	角皿
加熱時間	**約20～25分**	**棚上段**	

作り方

1 とり肉、ねぎは一口大に切って竹串に交互にさし、塩をふる。

2 角皿にアルミホイルをしく。1を並べて、棚上段にのせる。

3 **両面グリル**で約20～25分焼く。

ローストチキン

材料（1羽分）約4660kcal

とり（内臓を抜いたもの）……1羽（約1.8kg）
塩・こしょう……………………各適量
サラダ油 ……………………………適量
竹串 ……………………………3～5本

キー名　**1段オーブン**「300℃」＋**1段オーブン**「200℃」
加熱時間　約25分＋約60～70分
付属品　角皿
棚下段

作り方

1 とりは洗って水気をふきとり、塩、こしょうをすり込む。

2 両足を関節方向に曲げ、ももの部分を胴と一緒に竹串で止める。両足首をたこ糸で結び、形をととのえる。首の皮は背の方向に返して竹串で止める。手羽は背中で組ませて、竹串で止める。
とりの表面全体にサラダ油をまんべんなくぬる。

3 角皿に2をのせ、形をととのえる。
棚下段にのせ、**1段オーブン**「300℃」で約25分焼く。
さらに、**1段オーブン**「200℃」で約60～70分焼く。

★竹串をさして、赤い肉汁やにごった肉汁が出なければでき上がりです。
★とりの大きさにより、火の通り具合が異なります。様子を見ながら加熱してください。

とりのもも焼き

材料（4本分）1本分　約345kcal

とり骨付きもも肉
……………4本（1本約250ｇ）

A
しょうゆ …………………120mL
みりん …………………大さじ2
おろししょうが ………1かけ分

1mL＝1cc

キー名　**両面グリル**（予熱なし）
加熱時間　約20～25分＋約20～25分
付属品　角皿＋角網
棚上段

作り方

1 とり肉は骨にそって根元まで切り開き、肉の太い方の骨1関節を取り除く。皮にフォークでところどころ穴を開ける。

2 Aを混ぜ合わせ、1を約30分つけておく。

3 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせる。
2を皮を上にして並べて、棚上段にのせる。**両面グリル**で約20～25分焼く。
裏返して、再び**両面グリル**で約20～25分加熱する。

★竹串をさして、赤い肉汁やにごった肉汁が出なければでき上がりです。
★肉の厚さや質によって、火の通り具合が異なります。火の通りが悪い場合は、**延長**で様子を見ながら加熱してください。

タンドリーチキン

材料（4人分）1人分　約190kcal

とりもも肉（皮なし）………500ｇ
塩・こしょう…………………各少々

A
ヨーグルト ……………200mL
カレー粉……………………大さじ2
おろしにんにく …………適量
おろししょうが …………適量

1mL＝1cc

キー名　**両面グリル**（予熱なし）
加熱時間　約20～25分
付属品　角皿＋角網
棚上段

作り方

1 とり肉は4つに切り、各々を中央から左右に切り開く。塩、こしょうをふり、混ぜ合わせたAに約2～3時間つけ込む。

2 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせる。
1を並べて、棚上段にのせる。**両面グリル**で約20～25分焼く。

とりのホイル焼きみそ風味

材料（4人分）1人分　約290kcal

とりむね肉 …4枚（1枚約100ｇ）
塩・酒…………………………各少々
サラダ油 ………………………少々

A
白みそ ……………………大さじ1
砂糖 ……………………大さじ½
すりごま ………………大さじ2
酢 …………………………大さじ1
だし汁 …………………大さじ1

キー名　**両面グリル**（予熱なし）
加熱時間　約20～25分
付属品　角皿
棚上段

作り方

1 とり肉は身の厚い部分を切り開き、塩、酒をふり、しばらくおく。

2 25×25ｃｍのアルミホイルを広げて、サラダ油をぬる。1をのせて包む。

3 角皿に並べて棚上段にのせる。
両面グリルで約20～25分焼く。

4 焼きあがったら、混ぜ合わせたAをかける。

とりのワイン煮

材料（4人分） 1人分　約420kcal

とりもも肉 …………約500ｇ
塩・こしょう …………各少々
玉ねぎ（薄切り）…中1コ（200ｇ）
にんにく（薄切り）…………1かけ
サラダ油 ……………大さじ1

A
- ドミグラスソース（缶詰）…300ｇ
- 赤ワイン …………200mL
- トマトピューレ…大さじ3
- 固形スープの素 ……2コ
- ベイリーフ・タイム ……適量

1mL＝1cc

キー名	レンジ「600W」＋レンジ「200W」		
加熱時間	約5分＋約30分	付属品	なし

作り方

1 とり肉は一口大に切り、塩、こしょうをする。

2 フライパンを中火で熱して、サラダ油をしき、にんにく、とり肉、玉ねぎを入れ、よく炒める。ふた付きの耐熱容器に移して、Aを入れて、ふたをする。

3 レンジ「600W」で約5分加熱する。かき混ぜて、レンジ「200W」で約30分加熱する。塩、こしょうで味をととのえる。

とりの酒蒸し

作り方

1 とり肉は、皮にフォークでところどころ穴をあける。深めの耐熱皿に入れ、塩、酒をふり、ラップをする。

2 レンジ「600W」で約5～8分加熱する。

3 冷めてから、肉をそぎ切りにする。

材料　約415kcal

とりもも肉 …1枚（約200ｇ）
酒 ……………………大さじ1
塩 …………………………少々

キー名	レンジ「600W」		
加熱時間	約5～8分	付属品	なし

★竹串をさして、澄んだ肉汁が出ればでき上がりです。
★肉の厚さや質によって、火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、延長で様子を見ながら加熱してください。

アレンジメニュー（酒蒸ししたとりを使って）

●納豆あえ

納豆、からしじょうゆを加えて混ぜ合わせ、しその葉をきざんで添える。

●冷伴三絲（リャンバンサンスー）

春雨、きゅうりを加えて、混ぜ合わせたAであえる。

材料

酒蒸ししたとり肉 ………100ｇ
春雨（水で戻す）………¼束
きゅうり（せん切り）………1本

A
- ごま油…………小さじ2
- 酢 ……………大さじ1½
- しょうゆ ……大さじ1½
- 砂糖 ……………大さじ½

ささみの和風サラダ

材料　約95kcal

とりささみ ……………2枚（1枚約40ｇ）
塩・こしょう・酒 ……各少々
ねぎ（白い部分）……1本（約5cm）
きゅうり ……………………1本
わかめ ……………………適量

キー名	レンジ「500W」		
加熱時間	約2～3分	付属品	なし

作り方

1 ささみは筋を取り、皿に並べ、塩、こしょうをして酒をふる。

2 ラップをしてレンジ「500W」で約2～3分加熱して細かく裂く。

3 ねぎ、きゅうりはせん切り、わかめはもどしてざく切りにし、ささみと合わせる。

4 お好みのドレッシングをかける。

とりひき肉のみそ松風

材料（卵豆腐用流し箱１コ分） 約1010kcal

材料	分量
とりひき肉	400ｇ
A 卵	M玉１コ
A 白みそ	60ｇ
A おろししょうが	１かけ分
A しょうゆ	大さじ１
A 砂糖	大さじ２
A 片栗粉	大さじ２
白ごま	適量

キー名　１段オーブン「250℃」（予熱なし）　付属品　角皿
加熱時間　約20～25分　棚下段

作り方

1 とりひき肉をすり鉢でよくすり混ぜる。Aを入れて、よく練る。

2 卵豆腐用の流し箱に１をピッタリと詰め、上に白ごまをふる。

3 角皿にのせ、棚下段にのせる。
１段オーブン「250℃」で約20～25分加熱する。

和風ソーセージ

材料（8本分） 1本　約80kcal

材料	分量
豚ひき肉	200ｇ
ねぎ（白い部分）	½本
青じそ	３枚
卵	M玉１コ
パン粉	20ｇ
みそ	大さじ½
みりん	小さじ１

キー名　レンジ「600W」
加熱時間　約５～６分　付属品　なし

作り方

1 ねぎと青じそは粗いみじん切りにする。すべての材料をよく混ぜ合わせ、８等分する。

2 約８ｃｍの棒状にしてラップに包む。耐熱皿に重ならないように並べる。

3 レンジ「600W」で約５～６分加熱する。

★お好みにより、加熱後にフライパンで焦げ目をつけても、おいしく召し上がれます。

ミートローフ

材料（18cm×8cmのパウンド型） 約970kcal

材料	分量
ひき肉（合びき）	約300ｇ
玉ねぎ（みじん切り）	中１コ（200ｇ）
卵	M玉１コ
パン粉	45ｇ
塩・こしょう・ケチャップ・ナツメグ	各少々

キー名　１段オーブン「250℃」　付属品　角皿
加熱時間　約40～50分　棚下段

作り方

1 耐熱容器に玉ねぎを入れてレンジ「600W」で約３分加熱する。

2 ボウルに１とすべての材料を入れて、よく混ぜる。

3 18cm×８cmのパウンド型に２を入れ、角皿の中央に縦にのせる。棚下段にのせ、１段オーブン「250℃」で約40～50分加熱する。

★火の通りが悪いときは、延長で様子を見ながら加熱してください。

肉だんご

材料（4人分） 1人分　約265kcal

ひき肉（合びき）………250ｇ
玉ねぎ(みじん切り)…中½コ（100ｇ）
A
- 卵 …………………M玉１コ
- パン粉 ………………45ｇ
- ケチャップ ……大さじ２
- 塩・こしょう ……各少々

サラダ油 …………大さじ１

B
- 酢・砂糖・しょうゆ ……………各大さじ２
- 酒 ………………大さじ１
- だし汁……………50mL

片栗粉 ………(溶く)…大さじ１
水 ……………(溶く)…大さじ１

１mL＝１cc

キー名	レンジ「600W」	付属品　なし
加熱時間	約3〜4分	

作り方

1 耐熱容器に玉ねぎを入れ、レンジ「600W」で約２分加熱する。

2 ボウルに1、ひき肉、Aを入れ、粘りがでるまでよく練る。16等分にして丸める。

3 フライパンを中火で熱して、サラダ油をしく。2の表面に焼き色をつけて、深めの耐熱皿にのせる。

4 レンジ「600W」で約３〜４分加熱する。

5 鍋にBを入れて混ぜ、ガス火で煮つめる。水溶き片栗粉を入れてたれを作り、4にからめる。

肉だんごのスープ煮

材料（4人分） 1人分　約170kcal

白菜(ざく切り)…………200ｇ

肉だんご
A
- 豚ひき肉 …………150ｇ
- しいたけ(みじん切り) … ２枚
- ねぎ(みじん切り) …½本
- おろししょうが… １かけ分
- 卵 ……………M玉½コ
- 酒 ……………小さじ½
- 塩………………………少々

サラダ油………………大さじ１
片栗粉…………………大さじ１

スープ
- だし汁 ………………600mL
- 酒・しょうゆ …各大さじ３
- 砂糖…………………大さじ½
- 塩……………………小さじ½

１mL＝１cc

キー名	レンジ「600W」	付属品　なし
加熱時間	約15〜20分	

作り方

1 ボウルにAを入れ、粘りがでるまでよく練る。丸めて８〜12コのだんごにする。片栗粉をだんごのまわりにつける。

2 フライパンを中火で熱して、サラダ油をしく。1の表面に濃いめの焼き色をつける。

3 耐熱容器に白菜、2、スープを入れて、ふたをする。レンジ「600W」で約15〜20分加熱する（途中でアクをとる）。

★耐熱容器は直径20ｃｍ深さ９ｃｍ程度のふた付きのものをお使いください。

ロールキャベツ

材料（4人分） 1人分　約215kcal

キャベツ ………８枚（500ｇ）
A
- 豚ひき肉 …………200ｇ
- 玉ねぎ(みじん切り) ……中½コ(100ｇ)
- 卵…………………M玉１コ
- パン粉 ……………15ｇ
- 塩・こしょう・ナツメグ ……………各少々

B
- スープ（熱湯＋固形スープの素２コ） ………400mL
- ケチャップ……大さじ５
- 塩・こしょう・ナツメグ ………各少々

１mL＝１cc

キー名	レンジ「200W」	付属品　なし
加熱時間	約60〜70分	

作り方

1 キャベツは洗ってラップに包み耐熱皿にのせる。ゆでものを１回押して加熱し、芯の固い部分はそぎ落とす。

2 玉ねぎは耐熱容器に入れ、レンジ「600W」で約２分加熱する。

3 ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。８等分し1で包む。

4 3を耐熱容器に並べ、混ぜ合わせたBを入れ、落としぶたをする。レンジ「200W」で約60〜70分加熱する。

★耐熱容器は直径20ｃｍ深さ９ｃｍ程度のものをお使いください。

落としぶたは　オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

ベーコン巻き

材料 約340kcal

アスパラガス ……………………100 g　ベーコン ……………………4 枚

キー名　ゆでもの＋レンジ「600W」
加熱時間　約 2 ～ 3 分＋約 2 分
付属品　なし
手動で加熱する場合　レンジ「600W」　約 2 ～ 3 分＋約 2 分

作り方

1 アスパラガスの根元の固い部分の皮をむき、根元と先を交互にしてラップに包み耐熱皿にのせる。
ゆでものを 1 回押して加熱する。水にさらしてアクを抜き、適当な長さに切る。
2 ベーコンは半分に切り、1を巻いてつまようじでとめる。耐熱容器にのせる。
3 レンジ「600W」で約 2 分加熱する。

アスパラのソテー

材料 約230kcal

アスパラガス ……………………300 g　塩・こしょう ……………………各少々
バター ……………………大さじ 2

キー名　ゆでもの＋レンジ「600W」
加熱時間　約 3 ～ 4 分＋約 2 ～ 3 分
付属品　なし
手動で加熱する場合　レンジ「600W」　約 3 ～ 4 分＋約 2 ～ 3 分

作り方

1 アスパラガスの根元の固い部分の皮をむき、根元と先を交互にしてラップに包み、耐熱皿にのせる。
ゆでものを 1 回押して加熱する。水にさらしてアクを抜き、適当な長さに切る。
2 1を耐熱容器に入れ、塩、こしょうをしてバターをのせる。
レンジ「600W」で約 2 ～ 3 分加熱し、混ぜる。

自動・レンジ加熱　アスパラのからし酢みそあえ

材料 約265kcal

アスパラガス ……………………300 g
A ｛ねりからし ……………………小さじ 2
砂糖 ……………………大さじ 1
白みそ ……………………大さじ 4
酢 ……………………大さじ 2

キー名　ゆでもの
加熱時間　約 3 ～ 4 分
付属品　なし
手動で加熱する場合　レンジ「600W」　約 3 ～ 4 分

作り方

1 アスパラガスの根元の固い部分の皮をむき、根元と先を交互にしてラップに包み、耐熱皿にのせる。
ゆでものを 1 回押して加熱する。水にさらしてアクを抜き、適当な長さに切る。
2 すり鉢にAを入れてよくすり混ぜ、1とあえる。

自動・レンジ加熱　アスパラのからしじょうゆ

材料 約205kcal

アスパラガス ……………………300 g
A ｛しょうゆ ……………………大さじ 4
ねりからし ……………………小さじ 2

キー名　ゆでもの
加熱時間　約 3 ～ 4 分
付属品　なし
手動で加熱する場合　レンジ「600W」　約 3 ～ 4 分

作り方

1 アスパラガスの根元の固い部分の皮をむき、根元と先を交互にしてラップに包み耐熱皿にのせる。
ゆでものを 1 回押して加熱する。水にさらしてアクを抜き、適当な長さに切る。
2 Aをよく混ぜ合わせ、1とあえる。

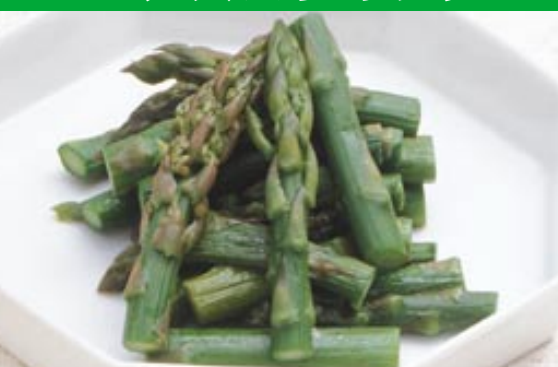
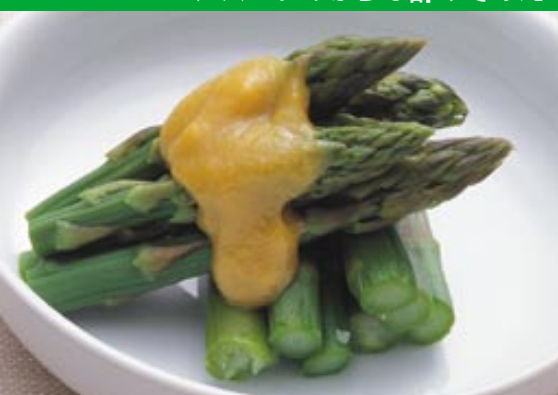
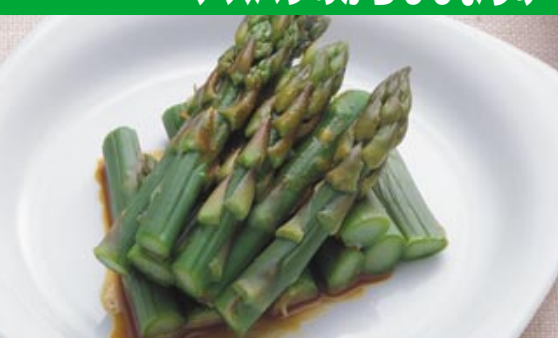
自動・レンジ加熱　さやいんげんのごまあえ

材料 約195kcal

さやいんげん ……………………300 g
A ｛白すりごま ……………………大さじ 2
しょうゆ ……………………小さじ 2
砂糖 ……………………小さじ 1
だし汁 ……………………大さじ 1

キー名　ゆでもの
加熱時間　約 3 ～ 4 分
付属品　なし
手動で加熱する場合　レンジ「600W」　約 3 ～ 4 分

作り方

1 さやいんげんは筋を取ってラップで包み、耐熱皿にのせる。
ゆでものを 1 回押して加熱する。水にさらしてアクを抜き、適当な長さに切る。
2 Aをよく混ぜ合わせ、1とあえる。

さやいんげんのえび風味あえ

材料（2人分） 1人分 約25kcal

さやいんげん……80 g

A
- 干しえび（湯で戻しみじん切り）…大さじ1
- ねぎ（みじん切り）……大さじ1
- サラダ油……大さじ½
- だし汁……大さじ1
- しょうゆ……大さじ½

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約2分**
付属品　**なし**

作り方

1 さやいんげんは筋を取って5cm程度の斜め切りにする。
2 耐熱容器に1を入れ、Aを混ぜ合わせてかける。ラップをする。
3 **レンジ**「600W」で約2分加熱する。

自動・レンジ加熱　いんげんのゴマヨネーズ

材料　約1100kcal

さやいんげん……300 g

A
- マヨネーズ……120 g
- すりごま……大さじ3
- しょうゆ……大さじ2

キー名　**ゆでもの**
加熱時間　**約3～4分**
付属品　**なし**
手動で加熱する場合　**レンジ「600W」　約3～4分**

作り方

1 さやいんげんは筋を取ってラップに包み、耐熱皿にのせる。
ゆでものを1回押して加熱する。水にさらしてアクを抜き、適当な長さに切る。
2 Aをよく混ぜ合わせ、1とあえる。

さやえんどうのソテー

材料　約280kcal

さやえんどう……300 g
バター……大さじ2
塩・こしょう……各少々

キー名　**ゆでもの＋レンジ「600W」**
加熱時間　**約3～4分＋約3分**
付属品　**なし**
手動で加熱する場合　**レンジ「600W」　約3～4分＋約3分**

作り方

1 さやいんげんは筋を取ってラップに包み、耐熱皿にのせる。
ゆでものを1回押して加熱する。水にさらして色止めをする。
2 1を耐熱容器に入れ、塩、こしょうをしてバターをのせる。
レンジ「600W」で約3分加熱し、混ぜる。

かぶのホットサラダ

材料　約580kcal

かぶ……小6コ（300 g）

A
- ケチャップ……大さじ1½
- マヨネーズ……大さじ6
- 塩・こしょう……各少々

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約4分**
付属品　**なし**

作り方

1 かぶは茎を2cmほど残して、葉を切り落とし、4等分にする。
耐熱容器に入れ、ラップをする。
レンジ「600W」で約4分加熱する。
2 Aをよく混ぜ合わせ、1とあえる。

かぼちゃのサラダ

材料（2人分） 1人分 約195kcal

かぼちゃ……150 g
マヨネーズ……20 g
ナチュラルチーズ……30 g

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約4分**
付属品　**なし**

作り方

1 かぼちゃは種とわたを取って洗い、厚さ5mmに切る。
2 耐熱容器に1、マヨネーズ、チーズをのせ、ラップをする。
3 **レンジ**「600W」で約4分加熱する。

パンプキンスープ

材料（4人分） 1人分　約225kcal

かぼちゃ…………1/4コ(300g)	牛乳…………50mL
長ねぎ(薄い小口切り)…………1/2本	生クリーム…………50～100mL
バター…………大さじ2	しょうがのすりおろし…………少々
A｛湯…………400mL	塩・こしょう…………各少々
固形コンソメ…………2コ	クルトン…………適量

1mL＝1cc

キー名	ゆでもの＋レンジ「600W」	付属品　なし
加熱時間	約5分＋約2分＋約4～5分	

作り方

1 かぼちゃは種とわたを取って皮をむき、大きさをそろえて切る。ラップに包み、ゆでものを2回押して加熱する。

2 耐熱容器にバターと長ねぎを入れ、レンジ「600W」で約2分加熱する。

3 2に1をつぶしながら入れる。Aを少しずつ加えながらよく混ぜる。さらに、牛乳と生クリームを加えてよく混ぜる。

4 レンジ「600W」で約4～5分加熱する。

5 しょうがを加え、塩とこしょうで味をととのえる。
器に盛り、クルトンをのせる。

★冷蔵庫で冷やしてもおいしく召し上がれます。
（クルトンのかわりに万能ねぎの小口切りをのせます）

冷凍かぼちゃの煮物

材料（2人分） 1人分　約115kcal

冷凍かぼちゃ…………200g	しょうゆ…………大さじ1
だし汁…………100mL	みりん…………小さじ1
砂糖…………大さじ1	

1mL＝1cc

キー名	レンジ「600W」	付属品　なし
加熱時間	約8～10分	

作り方

1 耐熱容器に材料をすべて入れてかき混ぜ、ラップをする。

2 レンジ「600W」で約8～10分加熱する。

★耐熱容器は直径15cm、深さ5cm程度のものをお使いください。
★調味料のかわりに市販のめんつゆでも作れます。

かぼちゃのミルク煮

材料（4人分） 1人分　約160kcal

かぼちゃ…………1/2コ(600g)	塩・こしょう…………各少々
牛乳…………200mL	
スープ(熱湯＋固形スープの素1コ)…180mL	

1mL＝1cc

キー名	レンジ「600W」	付属品　なし
加熱時間	約20～25分	

作り方

1 かぼちゃは種とワタをきれいに取り、約3～4cm角に切る。

2 耐熱容器にかぼちゃと牛乳、スープを入れる。落としぶたをしてレンジ「600W」で約20～25分加熱する。塩、こしょうで味をととのえる。

落としぶたは　オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

キャベツとウィンナーのスープ煮

材料（4人分） 1人分　約80kcal

キャベツ…………200g	スープ(熱湯＋固形スープの素2コ)…800mL
ウィンナー…………8本	塩・こしょう…………各少々

1mL＝1cc

キー名	レンジ「600W」	付属品　なし
加熱時間	約8～10分	

作り方

1 キャベツは芯を除いて一口大に切る。
ウィンナーは半分に切る。

2 深めの耐熱容器に1、スープを入れてラップをする。

3 レンジ「600W」で約8～10分加熱する。
塩とこしょうで味をととのえる。

キャベツのカレーいため

材料　約55kcal

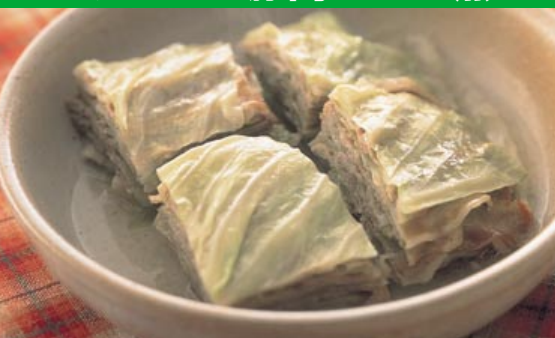
キャベツ …………………………約100 g
玉ねぎ ………………………………約30 g

A ｛ サラダ油 ……………………小さじ1/2
カレー粉 ……………………小さじ1/2
ウスターソース ……………小さじ1/2

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約 2 分**
付属品　なし

作り方

1 キャベツは一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。
2 耐熱容器に1を入れ、Aをかけてよく混ぜ、ラップをする。
3 レンジ「600W」で約 2 分加熱する。

キャベツと豚肉の重ね蒸し

材料（2人分）　1人分　約205kcal

キャベツ …………………………約100 g
豚薄切り肉 ………………………約70 g

A ｛ 湯 ……………………………200mL
固形スープの素 ………………… 1 コ

1 mL＝1 cc

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約 6 ～ 7 分**
付属品　なし

作り方

1 キャベツは芯を除いてざく切りにする。
2 耐熱容器にキャベツと豚肉を広げて交互に重ねる。
3 Aを混ぜ合わせ、2にかける。
ラップをしてレンジ「600W」で約 6 ～ 7 分加熱する。

キャベツのにんにくソース

材料　約485kcal

キャベツ …………………………約300 g

A ｛ にんにく（軽くつぶす）…… 2 かけ
ごま油 ……………………………大さじ 3
しょうゆ …………………………大さじ 3
酒 …………………………………少々

キー名　**ゆでもの＋レンジ「600W」**
加熱時間　**約 4 ～ 5 分＋約 1 分**
付属品　なし

手動で加熱する場合　レンジ「600W」　約 4 ～ 5 分＋約 1 分

作り方

1 キャベツは葉を 1 枚ずつはがし、芯を除く。重ねてラップに包み、耐熱皿にのせる。
ゆでものを 1 回押して加熱する。
加熱後、水にさらす。水気をしぼり、 2 cm幅程度に切る。
2 耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、レンジ「600W」で約 1 分加熱する。
熱いうちに1にかけ、冷蔵庫で冷やして味をなじませる。

キャベツの3色巻き

材料　約365kcal

キャベツ …………………………約300 g
にんじん ……………………小1/2本（50 g）
きゅうり（たて 6 つ切りにする）…… 1 本
とりささみ ………………… 4 枚（120 g）
酒 …………………………………少々

A ｛ 酢 …………………………………大さじ 5
砂糖 ……………………………大さじ 2 1/2
しょうゆ ……………………………大さじ 1
ごま油 ………………………………小さじ 1
しょうが汁 …………………………小さじ 1
塩 ……………………………………小さじ1/2

キー名　**ゆでもの＋レンジ「600W」＋レンジ「500W」**
加熱時間　**約 4 ～ 5 分＋約 2 分＋約 3 ～ 4 分**
付属品　なし

手動で加熱する場合　レンジ「600W」　約 4 ～ 5 分＋約 2 分＋レンジ「500W」　約 3 ～ 4 分

作り方

1 キャベツは葉を 1 枚ずつはがし、芯を除く。
重ねてラップに包み、耐熱皿にのせる。
ゆでものを 1 回押して加熱する。
2 にんじんは 1 cm角の拍子切りにする。
ラップに包み、耐熱皿にのせる。レンジ「600W」で約 2 分加熱する。
3 ささみは、筋を取り、耐熱皿に並べ、酒をふる。
ラップをしてレンジ「500W」で約 3 ～ 4 分加熱し、細長く切る。
4 2、3、きゅうりを芯にして、1を巻く。
食べやすい大きさに切り、Aを混ぜ合わせてかける。

キャベツのからしじょうゆ

材料　約90kcal

キャベツ …………………………300 g

A ｛ しょうゆ ……………………大さじ 2
砂糖 ………………………………少々
ねりからし ………………………小さじ 1

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約 4 ～ 5 分**
付属品　なし

作り方

1 キャベツは芯を除いて一口大に切る。
耐熱容器に入れてラップをする。
レンジ「600W」で約 4 ～ 5 分加熱する。
2 Aを混ぜ合わせ､食べる直前に1とあえる。

きんぴら

材料（4人分） 1人分 約80kcal

ごぼう……150ｇ
にんじん……小1/2本（50ｇ）
サラダ油……大さじ1
A｛砂糖……大さじ1
しょうゆ・みりん……各大さじ1

キー名　レンジ「600W」＋レンジ「200W」
加熱時間　約3分＋約15～20分
付属品　なし

作り方

1 ごぼうはせん切りにして水にさらし、アクを抜く。
にんじんもせん切りにする。
2 耐熱容器に水気をきったごぼう、にんじん、サラダ油を入れて混ぜる。
3 Aを入れて混ぜ、落としぶたをしてレンジ「600W」で約3分加熱する。
かき混ぜて、レンジ「200W」で約15～20分加熱する。

★加熱後に混ぜて、しばらくおくと、味がなじんでおいしく召し上がれます。

落としぶたは　オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

冷凍ごぼうのきんぴら

材料　約170kcal

冷凍ごぼう……100ｇ
だし汁……50mL
ごま油……小さじ2
砂糖……小さじ2
しょうゆ……大さじ1
唐がらし……少々

1mL＝1cc

キー名　レンジ「600W」
加熱時間　約6～7分
付属品　なし

作り方

1 耐熱容器に材料をすべて入れてかき混ぜ、ラップをする。
2 レンジ「600W」で約6～7分加熱する。

★耐熱容器は直径15cm、深さ5cm程度のものをお使いください。
★調味料のかわりに市販のめんつゆでも作れます。

ごぼうのサラダ

材料　約625kcal

ごぼう……1本（200ｇ）
A｛マヨネーズ……大さじ6
しょうゆ……大さじ2
七味唐がらし……少々

キー名　レンジ「600W」
加熱時間　約16～18分
付属品　なし

作り方

1 ごぼうはせん切りにして水にさらし、アクを抜く。
耐熱容器（ボウル）に1とひたひたの水を入れ、ラップをする。
レンジ「600W」で約16～18分加熱する。途中で1度かき混ぜる。
2 水気をきって、混ぜ合わせたAであえる。

自動・レンジ加熱　小松菜のおひたし

材料　約145kcal

小松菜……300ｇ
白いりごま……適量

キー名　ゆでもの
加熱時間　約3～4分
付属品　なし
手動で加熱する場合　レンジ「600W」　約3～4分

作り方

1 小松菜は茎と葉を交互に重ねてラップに包み、耐熱皿にのせる。
ゆでものを1回押して加熱する。
2 水にさらしてアクを抜き、水気をきって適当な大きさに切る。
仕上げに白いりごまをふる。

自動・レンジ加熱 春菊のごまあえ

材料　約335kcal

春菊……300g

A
- 白いりごま……大さじ3
- しょうゆ……大さじ3
- 砂糖……大さじ2

キー名　**ゆでもの**
加熱時間　**約3～4分**
付属品　なし

手動で加熱する場合　レンジ「600W」　約3～4分

作り方

1 春菊は茎と葉を交互に重ねてラップに包み、耐熱皿にのせる。
ゆでものを1回押して加熱する。
水にさらしてアクを抜き、水気を切って適当な大きさに切る。

2 すり鉢にAを入れてよくすり混ぜる。食べる直前に1とあえる。

ふろふき大根

材料　約360kcal

大根……約300g
昆布……10cm

A
- 赤みそ……80g
- みりん……大さじ1
- 砂糖……大さじ3
- だし汁……70mL

1mL＝1cc

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約6～7分＋約12～15分**
付属品　なし

作り方

1 大根は約2cmの輪切りにし、皮を厚めにむく。
下方の面に十文字の切れ目を入れる。

2 耐熱容器に1を入れ、かぶるくらいの水を入れる。
ラップをして**レンジ**「600W」で約6～7分加熱する。

3 湯を捨て、昆布とかぶるくらいの水を入れて、**レンジ**「600W」で約12～15分加熱する。

★みそは、なべにAを入れて混ぜ、お好みに煮つめてください。

切り干し大根の煮物

材料（4人分）　1人分　約95kcal

切り干し大根……30g
油あげ……1枚
サラダ油……大さじ1

A
- だし汁……80mL
- 砂糖・みりん……各大さじ1
- しょうゆ……大さじ2

1mL＝1cc

キー名　**レンジ「600W」＋レンジ「200W」**
加熱時間　**約3分＋約15分**
付属品　なし

作り方

1 切り干し大根は洗い、たっぷりの水につけて約10～20分おき、もどしてから水をきる。

2 油あげは熱湯で油抜きをする。縦半分に切り、端から約5mm幅に切る。

3 耐熱容器に切り干し大根、油あげ、サラダ油を入れて混ぜる。

4 Aを入れて混ぜ、落としぶたをして**レンジ**「600W」で約3分加熱する。
終了音が鳴ったら、かき混ぜて、**レンジ**「200W」で約15分加熱する。

★加熱後に混ぜて、しばらくおくと、味がなじんでおいしく召し上がれます。

落としぶたは　オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

大根の即席漬け

材料　約65kcal

大根……200g
にんじん……小½本（50g）
レモン汁……½コ分
塩……少々

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約3～4分**
付属品　なし

作り方

1 大根、にんじんは薄い輪切りにする。
耐熱容器に入れて、塩をふり、レモン汁をかける。

2 **レンジ**「600W」で約3～4分加熱する。冷蔵庫で冷やして、味をなじませる。

煮びたし

材料　約150kcal

ちんげん菜……100g
油あげ（熱湯をかけて油抜きをする）……1枚

A
- しょうゆ……大さじ½
- みりん……小さじ1
- だし汁……60mL

1mL＝1cc

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約4～5分**
付属品　なし

作り方

1 ちんげん菜は約3cm幅、油あげは約1cm幅に切る。

2 耐熱容器に1を入れ、混ぜ合わせたAをかけてラップをする。

3 **レンジ**「600W」で約4～5分加熱する。

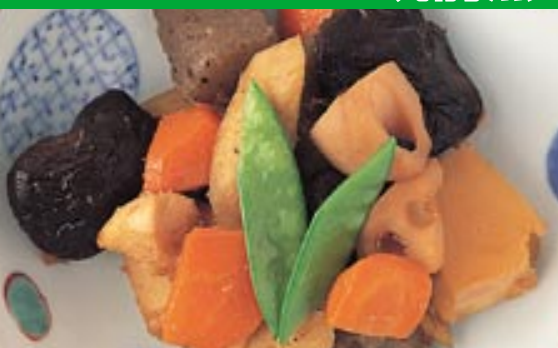
筑前煮

材料（4人分） 1人分 約250kcal

とりもも肉（2cm角切り）…………200g
ゆでたけのこ（乱切り）…小1本（120g）
にんじん（乱切り）………中1本（100g）
干ししいたけ（もどして半分に切る）…5枚
ごぼう（乱切りし、水にさらす）…100g
れんこん（乱切りし、水にさらす）…100g
こんにゃく（手でちぎり、ゆでる）…1枚
さやえんどう（さっと塩ゆで）………少々
A しょうゆ ……………………大さじ4
A 砂糖 …………………………大さじ3
A みりん ………………………大さじ2
A 干ししいたけのもどし汁……250mL

1mL＝1cc

キー名　**レンジ「600W」＋レンジ「200W」**
加熱時間　**約20分＋約20〜30分**
付属品　なし

作り方

1 干ししいたけは350mLのぬるま湯でもどし、半分に切る。もどし汁はとっておく。
2 耐熱容器にさやえんどう以外の材料を入れてかき混ぜ、落としぶたをする。
3 **レンジ**「600W」で約20分加熱する。
4 終了音が鳴ったら取出して、アクを取り、かき混ぜる。
落としぶたをし**レンジ**「200W」で約20〜30分加熱する。
仕上げにさやえんどうを散らす。

★耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度の物をお使いください。

落としぶたは　オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

コーンポタージュ

材料（4人分） 1人分 約285kcal

スイートコーン（クリーム状）…1缶（400g）
玉ねぎ（薄切り）…………中1コ（200g）
おろしにんにく ……………………1かけ
バター ………………………………25g
薄力粉 ……………………………大さじ4
スープ（熱湯＋固形スープの素1コ）…200mL
牛乳 ………………………………600mL
ローリエ ……………………………1枚
塩・こしょう ………………………各少々
生クリーム …………………………適宜
パセリ（みじん切り）………………少々
クルトン ……………………………適量

1mL＝1cc

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約3分＋約3分＋約16〜18分**
付属品　なし

作り方

1 耐熱容器に玉ねぎ、にんにく、バターを入れて**レンジ**「600W」で約3分加熱する。薄力粉を加えてさらに**レンジ**「600W」で約3分加熱する。
2 1にスープ、牛乳、スイートコーンを少しずつ加えながら混ぜローリエを加えて、**レンジ**「600W」で約16〜18分加熱する。
3 2をこして、塩、こしょうで味をととのえる。
4 お好みで生クリームを加え、パセリとクルトンを浮かべる。

★耐熱容器は直径20cm深さ9cm程度の物をお使いください。

トマトのチーズ焼き

材料　約280kcal

トマト ……………………………2〜3コ
ナチュラルチーズ …………………適量

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約3分**
付属品　なし

作り方

1 トマトは約2cm幅の輪切りにし、耐熱容器に切り口を上にして並べる。
トマトの上にチーズをのせる。
2 **レンジ**「600W」で約3分加熱する。

自動・レンジ加熱　なすの中華風サラダ

材料（4人分） 1人分 約75kcal

なす（へたをとる）…………5本（400g）
トマト（薄切り）…………小1コ（100g）
ねぎ（白い部分をせん切り）…………½本
A おろしにんにく ………………1かけ
A しょうゆ ……………………大さじ2
A 砂糖 …………………………小さじ1
A ラー油 ………………………小さじ½
A 酢・ごま油 …………………各大さじ1
A 塩 ………………………………少々

キー名　**ゆでもの**　仕上がり調節「強め」
加熱時間　**約4〜5分**
付属品　なし
手動で加熱する場合　**レンジ「600W」　約4〜5分**

作り方

1 なすは丸のままラップに包み、耐熱皿にのせる。
ゆでものを1回押し仕上がり調節「強め」で加熱する。（途中で一度裏返す。）
加熱後、冷水にさらしてアクを抜き水気をきる。
2 なすを細く裂いて、トマト、ねぎとともに器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。

夏野菜の煮込み

材料（2人分） 1人分　約280kcal

- なす……1本
- 玉ねぎ……½コ
- ピーマン……2コ
- 赤ピーマン……½コ
- 黄ピーマン……½コ
- ズッキーニ……1本
- トマト水煮缶……約200ｇ
- ベーコン……2枚
- オリーブ油……大さじ2
- 塩……小さじ½
- こしょう……少々
- 白ワイン……大さじ1

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約8分＋約5～7分**
付属品　**なし**

作り方

1 なすはへたを除いて、1cm厚さに切り、オリーブ油大さじ1をまぶす。
2 玉ねぎは2cm角、赤、黄、緑ピーマンは種をとり2cm角、ズッキーニは1cm厚さの輪切りにする。
3 トマト水煮缶は粗く刻み、ベーコンは1cm角に切る。
4 耐熱容器に1、2、3を入れ、塩、こしょう、オリーブ油大さじ1、白ワインを入れて、さっと混ぜる。
5 ラップをかけ、**レンジ**「600W」で約8分加熱し混ぜる。塩少々で味をととのえ、**レンジ**「600W」で約5～7分加熱する。

落としぶたは　オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

自動・レンジ加熱　なすのしょうがじょうゆ

材料　約65kcal

- なす……4本(300ｇ)
- しょうが(すりおろす)……1かけ
- しょうゆ……適量

キー名　**ゆでもの**
加熱時間　**約3～4分**
付属品　**なし**
手動で加熱する場合　**レンジ「600W」　約3～4分**

作り方

1 なすは皮をむいて食塩水にしばらくつけてアクを抜く。
2 ラップに包んで、耐熱皿にのせる。**ゆでもの**を1回押して加熱する。
水にさらしてアクを抜き、水気をきる。しょうがじょうゆを添える。

なべしぎ

材料　約780kcal

- 豚こま肉……150ｇ
- なす……中3本
- ピーマン……中2コ
- サラダ油……大さじ1
- A
  - みそ……大さじ2
  - 砂糖、みりん……各大さじ2
  - しょうゆ、酒……各大さじ1

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約2～5分**
付属品　**なし**

作り方

1 ピーマンは種を取って、厚さ1cmの輪切りにする。
なすも厚さ1cmの輪切りにする。
2 フライパンを中火で熱し、サラダ油をしく。
豚肉を炒め、肉の色が変わり始めたら、なす、A、ピーマンを順に入れて混ぜる。
3 2を耐熱皿に入れて、**レンジ**「600W」で約2～5分加熱する。

焼きなす

材料（4人分） 1人分　約25kcal

- なす……4本
- おろししょうが……1かけ分
- けずりぶし……適量

キー名　**両面グリル**
加熱時間　**約25～30分**
付属品　**角皿**
棚上段

作り方

1 なすは、破裂しないように1カ所切れ目を入れる。
2 1を角皿に並べ、棚上段にのせる。
3 **両面グリル**で約25～30分焼く。
4 なすの皮をむいて裂き、おろししょうが、けずりぶしを添える。

にんじんのグラッセ

材料　約230kcal

にんじん		大１本（200ｇ）
A	バター	大さじ１
	砂糖	大さじ２
	塩	少々
	水	70mL

１mL＝１cc

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約５分＋約８～10分**
付属品　**なし**

作り方

1 にんじんは皮をむき、くし形に切り、面取りをする。
2 耐熱容器（ボウル）に1を入れ、水をひたひたに加えてラップをする。
　レンジ「600W」で約５分加熱する。
3 湯を捨て、Aを加える。**レンジ**「600W」で約８～10分加熱する。

にんじんとしいたけの白あえ

材料　約285kcal

にんじん		中１本（150ｇ）
しいたけ		４枚
木綿豆腐		½丁
A	白いりごま	大さじ１
	しょうゆ	大さじ½
	砂糖	大さじ１½
	塩	小さじ½
木の芽		適宜

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約６～８分＋約１分＋約１分**
付属品　**なし**

作り方

1 にんじんは短冊に切り、耐熱容器（ボウル）に入れて、水をひたひたに加えて、ラップをする。
　レンジ「600W」で約６～８分加熱する。加熱後、湯を切る。
2 しいたけも短冊に切り、耐熱皿に並べ、**レンジ**「600W」で約１分加熱する。
3 豆腐は耐熱皿にのせる。**レンジ**「600W」で約１分加熱し、水きりをする。
　ふきんなどで水気をふきとる。
4 すり鉢にAを入れてすり混ぜ、3を加えてよく混ぜる。
　1、2を加えてよく混ぜ合わせる。仕上げに木の芽を飾る。

ねぎのたて焼き

材料　約50kcal

ねぎ（白い部分）	１～２本（約100ｇ）
おろしにんにく	１かけ分
かつおぶし	適量
しょうゆ	適量

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約２～３分**
付属品　**なし**

作り方

1 ねぎは約1.5cmの長さに切り、耐熱容器にたてて並べる。
2 ねぎの上ににんにく、かつおぶしをのせ、しょうゆをかけて、ラップをする。
3 **レンジ**「600W」で約２～３分加熱する。

白菜の酢しょうゆ漬け

材料　約155kcal

白菜		400ｇ
A	しょうゆ	大さじ１½
	酢	大さじ４
	砂糖	大さじ２
	ごま油	大さじ１½
	赤唐がらし（輪切り）	１本

キー名　**ゆでもの＋レンジ「600W」**
加熱時間　**約４～５分＋約２分**
付属品　**なし**
手動で加熱する場合　**レンジ「600W」　約4～５分＋約２分**

作り方

1 白菜はラップに包み耐熱皿にのせる。
　ゆでものを１回押して加熱する。
　水にさらしてアクを抜く。よく水気をしぼり、適当な長さに切る。
2 耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、**レンジ**「600W」で約２分加熱する。
3 1に2をかけて、冷蔵庫で冷やして味をなじませる。

白菜のからみ漬け

材料　約310kcal

白菜 ……………………………400ｇ
にんじん……………………小1/2本(50ｇ)
干ししいたけ(ぬるま湯でもどす)…5枚
しょうが …………………………1かけ
にんにく …………………………1かけ

A
酢 ……………………………大さじ2
しょうゆ ……………………大さじ3
ごま油 ………………………大さじ1
砂糖 …………………………大さじ1

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約6分**
付属品　なし

作り方

1 にんじん、干ししいたけ、しょうが、にんにくはせん切りにする。
2 ラップを広げ、白菜を広げてのせる。
その上に、1を中央に並べてのせて、ラップで包む。
3 耐熱皿にのせて、**レンジ**「600W」で約6分加熱する。
4 すだれで巻いて水気をしぼり、適当な大きさに切る。
Aをかけて、冷蔵庫で冷やす。

ピーマンの塩こんぶ味

材料　約35kcal

ピーマン …………………………中3コ
塩こんぶ …………………………10ｇ

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約2分**
付属品　なし

作り方

1 ピーマンは半分に切って種をとりのぞき、せん切りにする。
2 1と塩こんぶを耐熱皿に入れ、ラップをする。
3 **レンジ**「600W」で約2分加熱する。

ブロッコリーとコーンのサラダ

材料（2人分） 1人分　約90kcal

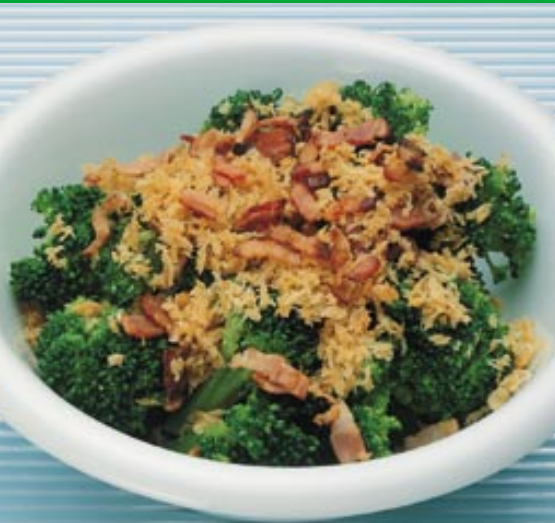
ブロッコリー ………………1株(150ｇ)
スイートコーン(ホール) ……………50ｇ
にんじん(薄切り) ……………………少々

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約3～4分**
付属品　なし

作り方

1 小房に分けたブロッコリー、コーン、にんじんを耐熱容器に入れる。
2 ラップをかけて、**レンジ**「600W」で約3～4分加熱する。
3 お好みのドレッシングをかける。

★冷凍のコーンを使うときは、解凍してください。

自動・レンジ加熱　ブロッコリーサラダ

材料（4人分） 1人分　約185kcal

ブロッコリー ………………2株（300ｇ）
ベーコン ……………………………5枚
サラダ油 ………………………小さじ1
パン粉 …………………………大さじ6
バター …………………………大さじ2
レモン汁 ………………………小さじ1

キー名　**ゆでもの**
加熱時間　**約3～4分**
付属品　なし
手動で加熱する場合　**レンジ「600W」　約3～4分**

作り方

1 ブロッコリーを小房に分けて、ラップに包み、耐熱皿にのせる。
ゆでものを1回押して加熱する。
水にさらして色止めし、水気をきる。
2 ベーコンを5mm幅に切る。フライパンにサラダ油を熱し、カリカリになるまで炒める。
ベーコンを取出し、そのままフライパンにバターを入れて熱する。
パン粉をきつね色に炒める。
3 1にベーコンとパン粉をかけ、レモン汁をかける。

自動・レンジ加熱 ほうれん草のおひたし

材料 約70kcal

ほうれん草 …………………… 1わ(300g)　かつお節 ……………………………………適量

キー名　**ゆでもの**
加熱時間　**約4～5分**
付属品　なし

手動で加熱する場合　レンジ「600W」　約4～5分

作り方

1 ほうれん草は茎と葉を交互に重ねてラップに包む。

2 耐熱皿にのせて、**ゆでもの**を1回押して加熱する。
水にさらしてアクを抜き、水気をしぼる。
適当な大きさに切り、かつお節をかける。

ほうれん草の白あえ

材料 約445kcal

ほうれん草 …………………… 1わ(300g)
木綿豆腐………………………………½丁

A
白いりごま ……………………大さじ2
白みそ ……………………………50g
みりん ……………………………大さじ1
砂糖 ………………………………大さじ1
塩 …………………………………少々

キー名　**ゆでもの＋レンジ「600W」**
加熱時間　**約4～5分＋約1分**
付属品　なし

手動で加熱する場合　レンジ「600W」　約4～5分＋約1分

作り方

1 ほうれん草は茎と葉を交互に重ねてラップに包む。
耐熱皿にのせて、**ゆでもの**を1回押して加熱する。
水にさらしてアクを抜き、水気をしぼり、適当な大きさに切る。

2 豆腐は耐熱皿にのせる。**レンジ**「600W」で約1分加熱し、水きりをする。
ふきんなどで水気をふきとる。

3 すり鉢にAを入れてすり混ぜ、2を加えてよく混ぜる。
味をととのえ、1をあえる。

ほうれん草のソテー

材料 約235kcal

ほうれん草 …………………… 1わ(300g)　塩・こしょう ……………………………各少々
バター ………………………………大さじ2

キー名　**ゆでもの＋レンジ「600W」**
加熱時間　**約4～5分＋約3分**
付属品　なし

手動で加熱する場合　レンジ「600W」　約4～5分＋約3分

作り方

1 ほうれん草は茎と葉を交互に重ねてラップに包む。
耐熱皿にのせて、**ゆでもの**を1回押して加熱する。
水にさらしてアクを抜き、水気をしぼり、適当な大きさに切る。

2 耐熱容器に1を入れ、塩、こしょうをしてバターのせる。
レンジ「600W」で約3分加熱する。(途中で1度かき混ぜる)

帆立貝ともやしの香味蒸し

材料 約120kcal

帆立貝(生食用) ………………………… 3コ
もやし ……………………………………50g
ピーマン(細く切る)………………中1コ

A
ねぎ(みじん切り) …………大さじ1
しょうが(みじん切り)……小さじ½
ごま ……………………………小さじ½
しょうゆ・酒 ……………各大さじ1

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約2～3分**
付属品　なし

作り方

1 耐熱容器にもやしとピーマンを混ぜて平らにしき、帆立貝をのせる。混ぜ合わせたAをかけ、ラップをする。

2 **レンジ**「600W」で約2～3分加熱する。

自動・レンジ加熱 もやしのサラダ

材料 約260kcal

もやし ……………………………………200g
ハム(せん切り) ………………………4枚
あさつき(みじん切り) ……………適宜

A
酢 ……………………………………大さじ3
しょうゆ …………………………大さじ2
砂糖 ………………………………大さじ1
塩・ごま油 ………………各小さじ1

キー名　**ゆでもの**
加熱時間　**約4～5分**
付属品　なし

手動で加熱する場合　レンジ「600W」　約4～5分

作り方

1 もやしはラップに包む。
耐熱皿にのせて、**ゆでもの**を1回押して加熱する。
加熱後、広げてあら熱をとる。

2 1、ハム、あさつきを合わせ、食べる直前に混ぜ合わせたAをかける。

自動・レンジ加熱 もやしのナムル

材料 約315kcal

もやし……200ｇ
ごま油……大さじ１
A 白いりごま（すりごま）……大さじ１
酢・しょうゆ……各大さじ２
砂糖……大さじ１
赤唐がらし（輪切り）……少々

キー名 **ゆでもの**
加熱時間 **約３～４分**
付属品 **なし**
手動で加熱する場合 **レンジ「600W」 約３～４分**

作り方

1 もやしはラップに包む。
耐熱皿にのせて、**ゆでもの**を１回押して加熱する。

2 広げてあら熱をとり、ごま油をまぶす。
Ａを混ぜ合わせてかける。

レタスの温サラダ

材料 約80kcal

レタス……100ｇ
かつおぶし……適量
ごま油……適量
しょうゆ……適量

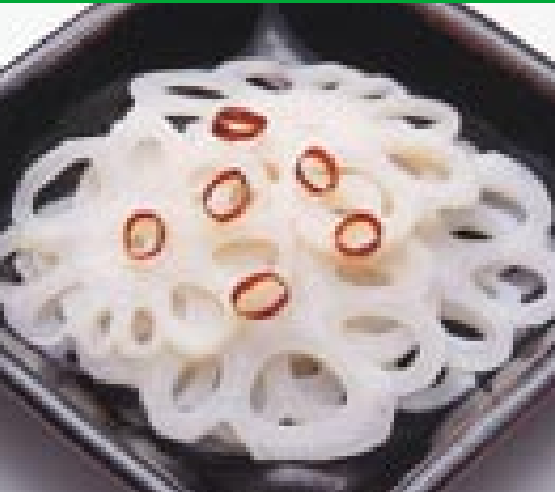
キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約１分**
付属品 **なし**

作り方

1 レタスは大きめにちぎる。

2 耐熱容器にレタスを入れ、かつおぶし、ごま油、しょうゆをかけて、ラップをする。

3 **レンジ**「600W」で約１分加熱する。

酢れんこん

材料 約115kcal

れんこん……100ｇ
A 酢……100mL
だし汁……50mL
砂糖……大さじ１
薄口しょうゆ……小さじ½
塩……小さじ½
赤唐がらし（輪切り）……１本

1mL＝1cc

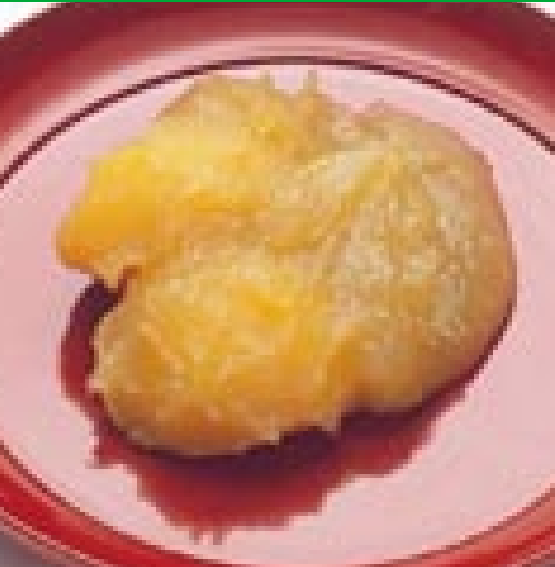
キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約３～４分＋約３分**
付属品 **なし**

作り方

1 れんこんは皮を厚めにむき、酢水にしばらくつけてアクを抜く。
耐熱容器に入れ、ラップをして**レンジ**「600W」で約３～４分加熱する。
水にさらしてアクを抜き、薄切りにする。

2 耐熱容器にＡを入れて混ぜ合わせる。
レンジ「600W」で約３分加熱する。

3 2に1をつけ込み、赤唐がらしを散らして冷やす。

栗きんとん

材料 約2050kcal

栗の甘露煮……１ビン（正味100ｇ）
ビン詰の汁……100mL
さつまいも……正味400ｇ
砂糖……250ｇ
みりん……大さじ２
塩……小さじ１
くちなしの実……１コ
（ガーゼ……10cm×10cm１枚）

1mL＝1cc

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約15分＋約10分＋約８～９分**
付属品 **なし**

作り方

1 さつまいもは輪切りにして皮を厚くむく。水にさらしてアクを抜く。
耐熱容器にさつまいもを入れ、水をひたひたに加える。
くちなしの実をつぶしてガーゼに包んで入れてラップをする。

2 **レンジ**「600W」で約15分加熱する。
さつまいもの水気を切って、裏ごしする。

3 耐熱容器に2、砂糖、塩、ビン詰の汁を加えてよく混ぜる。
ふたをして**レンジ**「600W」で約10分加熱する。途中で１、２度かき混ぜる。

4 3にみりん、栗を加えて混ぜる。
ふたをして、**レンジ**「600W」で約８～９分加熱する。

★耐熱容器は、直径20cm深さ９cm程度のふた付きの物をお使いください。

じゃがいもの甘酢あえ

材料　約100kcal

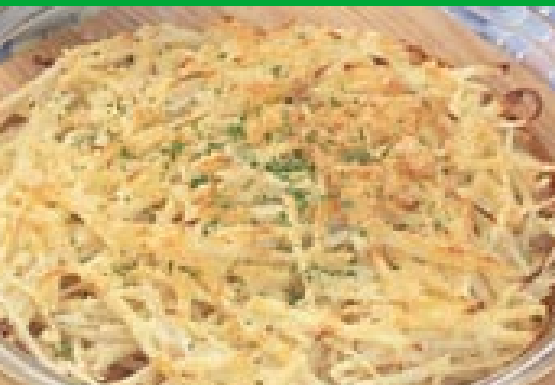
じゃがいも……………………小１コ（100ｇ）
A
- だし汁……………………大さじ１½
- 酢…………………………大さじ１½
- 砂糖………………………大さじ½
- 塩 …………………………少々

焼きのり（細く切る）………………適量

キー名　**レンジ**「600W」
加熱時間　約２～３分
付属品　なし

作り方

1 じゃがいもは皮をむいて細切りにし、水にさらす。
水気を軽く切って耐熱容器に広げ、ラップをする。
2 **レンジ**「600W」で約２～３分加熱する。
3 加熱後、あら熱をとり、Aと混ぜ合わせ、のりをのせる。

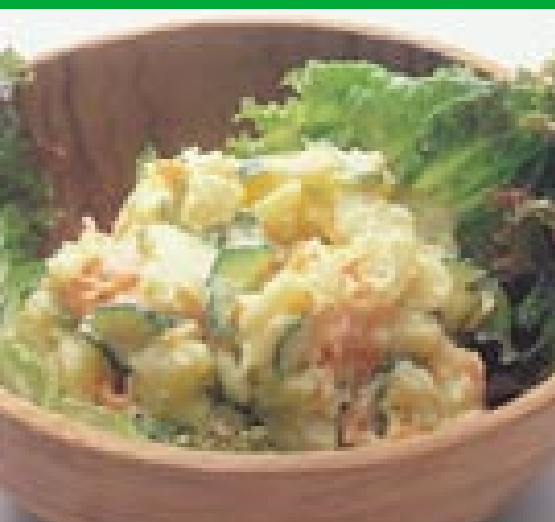
ジュリアンポテト

材料　約605kcal

じゃがいも ……………小５コ(500ｇ)
塩・こしょう ……………………各少々
粉チーズ ………………………大さじ４
バター(溶かす) …………………20ｇ

キー名　**両面グリル**（予熱なし）
加熱時間　約25～30分
付属品　棚上段　角皿

作り方

1 じゃがいもは皮をむき、約５mm幅の細切りにし、水にさらす。
水気をふきとり、塩、こしょうをする。
2 グラタン皿にじゃがいもを入れ、溶かしバターをかけて粉チーズをふる。
3 角皿に2を並べて棚上段にのせ、**両面グリル**で約25～30分焼く。

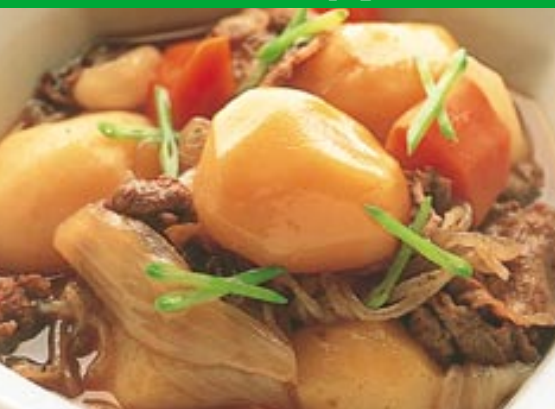
ポテトサラダ

材料　約955kcal

じゃがいも ……………中３コ(400ｇ)
にんじん(いちょう切り)…中⅓本（60ｇ）
玉ねぎ(薄切り) ………中½コ（100ｇ）
きゅうり(薄切りして塩でもむ)………２本
マヨネーズ ……………………………80ｇ
塩・こしょう ………………………各少々

キー名　**ゆでもの**＋**レンジ**「600W」
加熱時間　約７～８分＋約２～３分
付属品　なし
手動で加熱する場合　**レンジ**「600W」　約７～８分＋約２～３分

作り方

1 玉ねぎ、きゅうりは水にさらした後、ふきんなどで水気をしぼる。
2 じゃがいもはラップに包んで耐熱皿にのせる。
ゆでものを２回押して加熱する。
庫内で約５分むらした後、皮をむいて粗くつぶす。
3 にんじんは耐熱容器に入れ、ひたひたの水を加えてラップをする。
レンジ「600W」で約２～３分加熱する。加熱後、水気をとる。
4 1、2、3を合わせてマヨネーズであえる。塩、こしょうで味をととのえる。

肉じゃが

材料（4人分）　1人分　約270kcal

牛肉(一口大に切る) ………………150ｇ
じゃがいも(大きめの乱切り)…中３コ(400ｇ)
玉ねぎ(くし形切り) ……中１コ(200ｇ)
にんじん(乱切り) ………小１本(100ｇ)
しらたき(ゆでて３～４cmに切る)…１玉
だし汁 ………………………………200mL
みりん ……………………………大さじ１
砂糖・しょうゆ ………………各大さじ３

1mL＝1cc

キー名　**レンジ**「600W」＋**レンジ**「200W」
加熱時間　約20分＋約20分
付属品　なし

作り方

1 耐熱容器に材料すべてを入れてかき混ぜ、落としぶたをする。
2 **レンジ**「600W」で約20分加熱する。
3 アクを取り、かき混ぜる。落としぶたをして**レンジ**「200W」で約20分加熱する。

★耐熱容器は、直径20cm深さ９cm程度の物をお使いください。

落としぶたは　オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

じゃがいもスープ

材料（4人分） 1人分　約190kcal

じゃがいも（薄切り）……2コ（300g）
玉ねぎ（みじん切り）…中1/4コ（50g）
固形スープの素……2コ
湯……400mL
牛乳……100mL
生クリーム……100mL
塩・こしょう……各少々

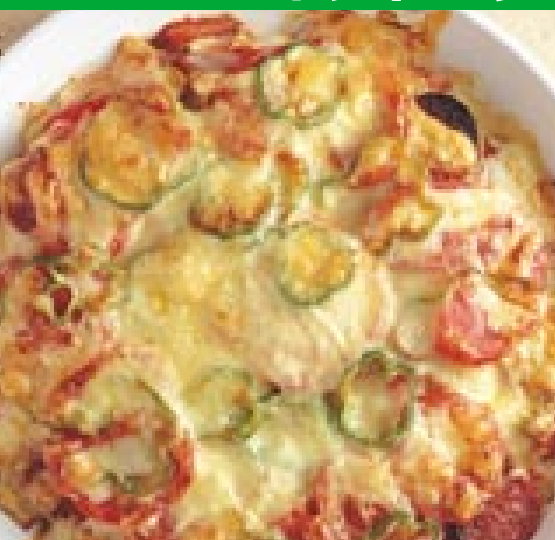
1mL＝1cc

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約8分＋約4分**
付属品　なし

作り方

1 耐熱容器に、じゃがいも、玉ねぎを入れ、ラップをする。
　レンジ「600W」で約8分加熱する。
2 じゃがいもをつぶし、湯、固形スープの素を加えてかき混ぜる。
　ラップをして**レンジ**「600W」で約4分加熱する。
3 牛乳、生クリームを加え、塩、こしょうで味をととのえる。

★冷蔵庫で冷やしてもおいしく召し上がれます。

ポテトピザ

材料　約990kcal

じゃがいも……中3コ(400g)
バター……少々
ピザソース……100mL
A
- 玉ねぎ(薄切り)……中1/4コ(50g)
- ピーマン(薄く輪切り)……中1コ
- トマト(薄切り)……中1コ(150g)
- サラミソーセージ(薄切り)…3cm
- ベーコン(2cm角切り)……1枚
- マッシュルーム(スライス)…小1缶

ピザ用チーズ……100g

1mL＝1cc

キー名　**両面グリル**（予熱なし）
加熱時間　**約20～25分**
付属品　**棚上段**
角皿

作り方

1 じゃがいもはラップに包んで耐熱皿にのせる。**ゆでもの**を2回押して加熱する。
　庫内で約5分むらした後、皮をむいて7～8mm幅に切る。
2 オーブン用耐熱皿にバターをぬり、1を平らに並べ、ピザソースをかける。
　Aをのせて、ピザ用チーズをかける。
3 角皿にのせ、棚上段にのせる。**両面グリル**で約20～25分加熱する。

ひとくちピザ

材料（2人分） 1人分　約280kcal

じゃがいも……2コ（300g）
玉ねぎ（薄切り）……少々
ピーマン（輪切り）……少々
ベーコン（せん切り）……少々
ピザソース……適量
ピザ用チーズ……適量

キー名　**両面グリル**（予熱なし）
加熱時間　**約15～20分**
付属品　**棚上段**
角皿

作り方

1 じゃがいもはラップに包んで、耐熱皿にのせる。**ゆでもの**を2回押して加熱し、約1cmの厚さに切る。
2 1にピザソースをぬり、玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、チーズをのせる。
3 角皿にアルミホイルをしき、2を並べて、棚上段にのせる。
4 **両面グリル**で約15～20分、チーズが溶けるまで加熱する。

さといもの田楽

材料　約290kcal

さといも(小いも)……300g
A
- 赤みそ……大さじ2
- だし汁……大さじ1 1/2
- 砂糖……大さじ1 1/2
- みりん……大さじ1/2

キー名　**レンジ「600W」＋両面グリル**（予熱なし）
加熱時間　**約6分＋約3分＋約10分**
付属品　**棚上段**
角皿

作り方

1 さといもはラップに包んで耐熱皿にのせる。
　レンジ「600W」で約6分加熱する。
　庫内で約5分むらした後、皮をむく。
2 耐熱容器にAを入れ、**レンジ**「600W」で約3分加熱し、かき混ぜる。
3 角皿にアルミホイルをしく。1を串にさして2を表面にぬり、並べる。
　棚上段にのせ、**両面グリル**で約10分加熱する。

しいたけのバター蒸し

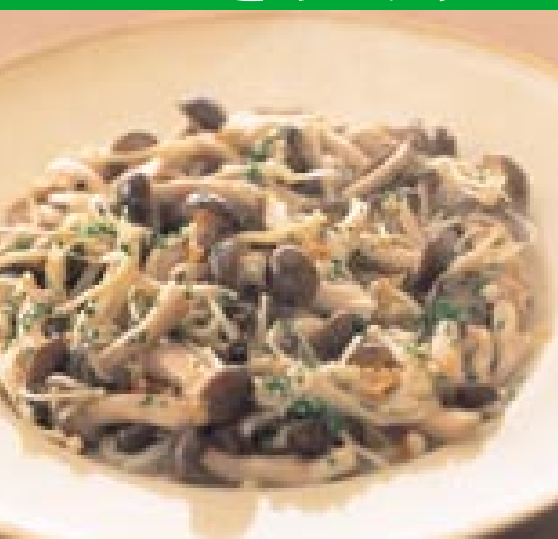
材料　約80kcal

しいたけ（石づきを取る）………大４枚
バター ……………………………小さじ２
しょうゆ …………………………小さじ２

キー名	レンジ「600W」	付属品　なし
加熱時間	約20秒＋約１～２分	

作り方

1 耐熱容器にバターを入れ、ラップをする。レンジ「600W」で約20秒加熱し、溶かす。
2 1にしょうゆを入れて混ぜる。しいたけを入れてからめ、ラップをする。レンジ「600W」で約１～２分加熱する。

きのこソテー

材料　約60kcal

えのき…／しめじ…（小房にほぐす）……合わせて約200ｇ
塩・こしょう ………………………各適量
しょうゆ・バター …………………各適量

キー名	レンジ「600W」	付属品　なし
加熱時間	約３～４分	

作り方

1 耐熱容器にすべての材料を入れて混ぜ、ラップをする。
2 レンジ「600W」で約３～４分加熱する。

きのこのおひたし

材料　約90kcal

きのこ（なめこ、しめじ、えのきだけ、しいたけなど）
…………………………………………200ｇ
A　だし汁 ……………………大さじ３
　　しょうゆ …………………大さじ１
　　みりん ……………………大さじ１

キー名	レンジ「600W」	付属品　なし
加熱時間	約４～５分＋約30秒	

作り方

1 なめこはさっと洗う。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
えのきだけは石づきを取り、２つに切る。
しいたけは石づきを取り、４つに切る。
2 耐熱容器に1を入れ、ラップをする。
レンジ「600W」で約４～５分加熱する。
3 耐熱容器にＡを入れ、レンジ「600W」で約30秒加熱し、2にかける。

レンジで炊く ごはん

材料（2人分）　1人分　約270kcal

米 ……………………………１合（150ｇ）
水 ……………………………………300mL
1mL＝1cc

キー名	レンジ「600W」＋レンジ「200W」	付属品　なし
加熱時間	約７分＋約18分	

作り方

1 米はといで水をきる。水とともに深めの耐熱容器に入れてふたをして30分以上水につける。
2 レンジ「600W」で約７分加熱し、さらにレンジ「200W」で約18分加熱する。
3 加熱終了後、庫内で約５分むらして、ごはんをほぐす。

★耐熱容器は、直径20cm深さ９cm程度のふた付きの物をお使いください。

豚肉ごはん

材料（2人分） 1人分　約415kcal

米 …… 1合(150g)
水 …… 300mL
豚薄切り肉 …… 50g
A { 酒 …… 小さじ1 / こしょう …… 少々 }
キクラゲ …… 3枚
ザーサイ …… 20g
しょうが（みじん切り） …… 大さじ½
B { しょうゆ …… 大さじ1 / 酒 …… 大さじ½ / 砂糖 …… 小さじ1 }
せり（小さくちぎる） …… 少々
ごま油 …… 大さじ1

1mL＝1cc

キー名　**レンジ「600W」＋レンジ「200W」**
加熱時間　**約7分＋約18分**
付属品　なし

作り方

1 ごはんを炊く。(P98)
2 豚肉は細かく切ってAをまぶす。
3 キクラゲは水で戻し、石づきをとってせん切りにする。
4 ザーサイは洗って薄切りし、水に浸して塩分を好みの加減に抜いてせん切りにし、水気をきる。
5 フライパンにごま油を熱し、しょうが、2、3、4の順に入れて炒め、Bで調味する。
6 1のごはんに5を加え、ふんわりと混ぜ、せりを散らす。

しぐれはまぐりごはん

材料（2人分） 1人分　約325kcal

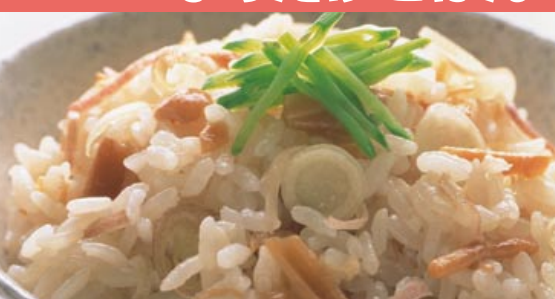
米 …… 1合（150g）
水 …… 300mL
はまぐりのしぐれ煮 …… 大5個
木の芽 …… 適量

1mL＝1cc

キー名　**レンジ「600W」＋レンジ「200W」**
加熱時間　**約7分＋約18分**
付属品　なし

作り方

1 ごはんを炊く。(P98)
2 はまぐりのしぐれ煮は粗くきざむ。
3 木の芽はざっとちぎる。
4 1のごはんに2、3を加えてふんわりと混ぜる。

なめたけごはん

材料（2人分） 1人分　約280kcal

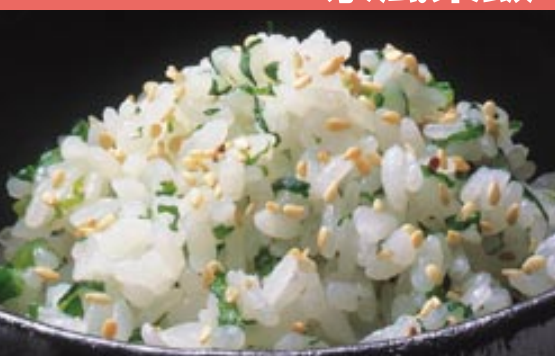
米 …… 1合(150g)
水 …… 300mL
市販のなめたけ佃煮 …… 50g
みょうが(なければゆず) …… 1コ

1mL＝1cc

キー名　**レンジ「600W」＋レンジ「200W」**
加熱時間　**約7分＋約18分**
付属品　なし

作り方

1 ごはんを炊く。(P98)
2 みょうがは小口切りし、さっと熱湯をくぐらせ、氷水に取って水気をきる。
3 1のごはんになめたけ佃煮を加え、2を散らしてふんわり混ぜる。

京風菜飯

材料（2人分） 1人分　約290kcal

米 …… 1合(150g)
だし汁(冷ます) …… 300mL
大根(またはかぶ)の葉 …… 80g
酒 …… 大さじ1
塩 …… 少々
白いりごま …… 適宜

1mL＝1cc

キー名　**レンジ「600W」＋レンジ「200W」**
加熱時間　**約7分＋約18分**
付属品　なし

作り方

1 ごはんを炊く。(P98)。(水のかわりにだし汁で炊く)
2 大根の葉は塩少々を加えた湯でさっとゆで、冷水にさらす。水気をきって酒と塩をふり、細かく刻む。
3 炊きあがったごはんに2を加えてふんわり混ぜる。仕上げに白ごまをふる。

味つけごはん

材料（1人分） 1人分　約285kcal

冷やごはん …… 茶わん1杯分
とり肉 …… 20g
にんじん・ごぼう …… 各10g
しいたけ …… ½枚
しょうゆ・水 …… 各小さじ1

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約1分30秒＋約1～2分**
付属品　なし

作り方

1 とり肉、にんじん、ごぼう、しいたけは小さく切る。耐熱容器に入れ、しょうゆ、水を加え、レンジ「600W」で約1分30秒加熱する。
2 冷やごはんをどんぶりに入れ、1を加えて混ぜる。レンジ「600W」で約1～2分加熱する。

おにぎりアラカルト

＊ごはんの炊き方は98ページ「レンジで炊くごはん」を参照してください。

しば漬けおにぎり

材料（4コ分）1コ 約155kcal

ごはん ……………………………400ｇ
しば漬け ……………………………30ｇ
黒いりごま …………………………適量
ゆかり ………………………………適量

作り方

1 しば漬けはみじん切りにする。

2 ごはんにしば漬け、ゆかり、ごまを加えて混ぜる。
¼量ずつ茶わんに取り、三角のおにぎりを作る。

梅鮭おにぎり

材料（4コ分）1コ 約185kcal

ごはん ……………………………400ｇ
塩鮭（甘塩）……………………小１切れ
梅干し ……………………………１コ
青しその葉（みじん切り）………５枚
白いりごま（粗くする）………大さじ１

作り方

1 鮭は両面を焼き、骨と皮を取って身をほぐし、そぼろ状にする。
梅干しは種を取って包丁でたたく。

2 ごはんに1、2、青しそ、ごまを加えて混ぜる。
¼量ずつ茶わんに取り、三角のおにぎりを作る。

大根葉とごまのおにぎり

材料（4コ分）1コ 約160kcal

ごはん ……………………………400ｇ
大根の葉……………………………½本
白いりごま（粗くする）………大さじ１
しょうがのみじん切り …………小１片
塩 …………………………………少々

作り方

1 大根の葉は塩少々を加えた湯でさっとゆで、冷水にさらす。
水気をきってみじん切りにし、塩をふる。

2 ごはんに1とごまの半量（大さじ½）、しょうがのみじん切りを加えて混ぜる。¼量ずつ茶わんに取り、平たい円形のおにぎりを作る。仕上げに残りのごまをふる。

ツナマヨネーズおにぎり

材料（4コ分）1コ 約190kcal

ごはん ……………………………400ｇ
ツナ缶……………………½缶（約90ｇ）
きゅうり …………………………¼本
のり …………………………………½枚
マヨネーズ ………………………大さじ½
塩・こしょう ……………………各適宜

作り方

1 ツナは缶汁をきってほぐす。きゅうりは長さ１cmのせん切りにして、塩で少々もみ、水気を切る。のりは４等分に切る。

2 ボウルにツナ、きゅうり、マヨネーズ、こしょうを入れてよく混ぜる。

3 ごはんを¼量ずつ茶わんに取る。手に水と塩を少々つけ、2を具にして三角のおにぎりを作り、のりを巻く。

おかゆ

＜冷やごはんから作る＞

材料（2人分）1人分 約125kcal

冷やごはん ………………………150ｇ
水 ………………………………300mL

１mL＝１cc

キー名	1段オーブン「200℃」(予熱なし)
加熱時間	約35〜40分
付属品	なし

作り方

1 深めの耐熱容器に材料を入れてふたをする。

2 1段オーブン「200℃」で約35〜40分加熱する。

＜生米から作る＞

材料（2人分）1人分 約135kcal

米……………………………½合（75ｇ）
水 ………………………………500mL

１mL＝１cc

キー名	1段オーブン「200℃」(予熱なし)
加熱時間	約45〜50分
付属品	なし

作り方

1 米はといで水をきり、水とともに深めの耐熱容器に入れて、約30分ひたす。

2 1にふたをして1段オーブン「200℃」で約45〜50分加熱する。

★耐熱容器は、直径20cm深さ９cm程度のふた付きの物をお使いください。

赤飯

材料（4人分） 1人分　約310kcal

もち米 ……………… 2合（300g）
ささげ ……………… 30g
ささげのゆで汁+水 ……………… 300mL
酒 ……………… 小さじ2

1mL=1cc

キー名　レンジ「600W」
加熱時間　約10分+約5分
付属品　なし

作り方

1 もち米はといで1～2時間水にひたし、水をきる。
2 なべにささげとたっぷりの水を入れ、火にかける。
3 沸とうしたらゆで汁を捨て、2カップ（400mL）の水を加えて固めにゆでる。ゆで汁とささげは別にしておく。
4 耐熱容器に材料すべてを入れてかき混ぜ、ふたをしてレンジ「600W」で約10分加熱する。
5 取出してかき混ぜ、ふたをしてレンジ「600W」で約5分加熱する。
6 加熱後、ほぐしてふきんをかけ、ふたをして約5分むらす。

★耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度のふた付きの物をお使いください。

山菜おこわ

材料（4人分） 1人分　約275kcal

もち米 ……………… 2合（300g）
山菜の水煮（水気をきる）……………… 100g
しょうゆ・酒・塩 ……………… 各少々
水 ……………… 300mL

1mL=1cc

キー名　レンジ「600W」
加熱時間　約10分+約5分
付属品　なし

作り方

1 もち米はといで1～2時間水にひたし、水をきる。
2 耐熱容器に材料すべてを入れてかき混ぜ、ふたをしてレンジ「600W」で約10分加熱する。
3 取出してかき混ぜ、ふたをしてレンジ「600W」で約5分加熱する。
4 加熱後、ほぐしてふきんをかけ、ふたをして約5分むらす。

★耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度のふた付きの物をお使いください。

鮭おこわ

材料（4人分） 1人分　約360kcal

もち米 ……………… 2合（300g）
生鮭 ……………… 2切れ
みつば ……………… 1/2束
白いりごま ……………… 適量
A　しょうゆ ……………… 大さじ2
　　みりん ……………… 大さじ2
　　酒 ……………… 大さじ2
　　水 ……………… 300mL

1mL=1cc

キー名　レンジ「600W」
加熱時間　約10分+約5分
付属品　なし

作り方

1 もち米はといで1～2時間水にひたし、水をきる。
2 鮭は1切れを4～5等分に切る。みつばはさっとゆで、水気をきって長さ2cmに切る。
3 なべにAを入れて火にかけ、煮立ったら鮭を加えて、2～3分煮る。鮭を取出し、骨と皮を取り、身を細かくほぐす。煮汁は冷まして、水を足して300mLにする。
4 耐熱容器に1と3の煮汁を入れてかき混ぜる。ふたをしてレンジ「600W」で約10分加熱する。
5 取出してかき混ぜ、ふたをしてレンジ「600W」で約5分加熱する。
6 加熱後3の鮭を加えてほぐす。ふきんをかけ、ふたをして約5分むらす。みつばを散らしてごまをふる。

★耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度のふた付きの物をお使いください。

牛丼

材料（1人分） 約720kcal

温かいごはん……200g
牛こま肉……100g
玉ねぎ(薄切り)……中1/4コ(約50g)

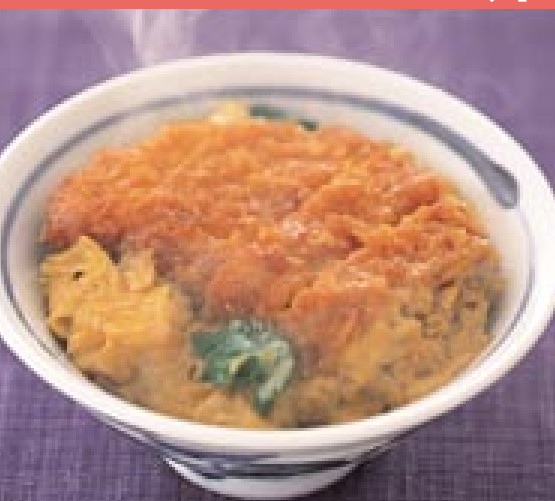
A
だし汁……30mL
砂糖……大さじ1
しょうゆ……小さじ2
しょうが(せん切り)……1/2かけ

1mL＝1cc

キー名　レンジ「600W」
加熱時間　約2分＋約3分
付属品　なし

作り方

1 耐熱容器に玉ねぎ、Aを入れて混ぜ、ラップをする。
レンジ「600W」で約2分加熱する。
2 1に牛肉を入れてラップをし、レンジ「600W」で約3分加熱する。
3 どんぶりにごはんを入れて、2をのせる。
★冷やごはんのときは、ごはんをあたためで加熱してから、具をのせます。

カツ丼

材料（1人分） 約850kcal

温かいごはん……200g
市販のカツ……1枚(約100g)
玉ねぎ(薄切り)……中1/4コ(約50g)

A
だし汁……40mL
砂糖……大さじ1
しょうゆ……小さじ2

溶き卵……M玉1コ分

1mL＝1cc

キー名　レンジ「600W」
加熱時間　約2分＋約2分
付属品　なし

作り方

1 カツは食べやすい大きさに切る。
2 耐熱容器に玉ねぎ、Aを入れて混ぜ、ラップをする。
レンジ「600W」で約2分加熱する。
3 2にカツを入れて溶き卵をかける。レンジ「600W」で約2分加熱する。
4 どんぶりにごはんを入れて、3をのせる。
★冷やごはんのときは、ごはんをあたためで加熱してから、具をのせます。

親子丼

材料（1人分） 約655kcal

温かいごはん……200g
とり肉……1枚(約70g)
玉ねぎ(薄切り)……中1/4コ(約50g)

A
だし汁……40mL
砂糖……大さじ1
しょうゆ……小さじ2

溶き卵……M玉1コ分

1mL＝1cc

キー名　レンジ「600W」
加熱時間　約2分＋約2分
付属品　なし

作り方

1 とり肉は小さめに切る。
2 耐熱容器にとり肉と玉ねぎ、Aを入れて混ぜ、ラップをする。
レンジ「600W」で約2分加熱する。
3 溶き卵をかけ、レンジ「600W」で約2分加熱する。
4 どんぶりにごはんを入れて、3をのせる。
★冷やごはんのときは、ごはんをあたためで加熱してから、具をのせます。

天丼

材料（1人分） 約640kcal

温かいごはん……200g
お好みの天ぷら……約80g

A
だし汁……40mL
砂糖……大さじ2
しょうゆ……大さじ1

1mL＝1cc

キー名　レンジ「600W」
加熱時間　約2分＋約2分
付属品　なし

作り方

1 耐熱容器にAを入れて混ぜ、ラップをする。
レンジ「600W」で約2分加熱する。
2 1に天ぷらを入れ、からませる。ラップをして、レンジ「600W」で約2分加熱する。
3 どんぶりにごはんを入れて、2をのせる。
★冷やごはんのときは、ごはんをあたためで加熱してから、具をのせます。

キムチチャーハン

材料（4人分） 1人分　約335kcal

温かいごはん ……………………茶わん４杯分
A ハム（１cm角に切る）……………………４枚
A 白菜キムチ（あらくきざむ）……………300ｇ
A ごま油 ……………………………大さじ１
塩・こしょう ……………………………各少々

キー名　レンジ「600W」
加熱時間　約２分＋約３分
付属品　なし

作り方

1. 耐熱容器にAを入れて混ぜる。
   レンジ「600W」で約２分加熱する。
2. 1に温かいごはんを入れ、塩、こしょうをふり、混ぜる。
   レンジ「600W」で約３分加熱する。

チキンライス

材料（4人分） 1人分　約385kcal

温かいごはん ……………………茶わん４杯分
A とり肉(一口大に切る) ……………………200ｇ
A 酒・塩・こしょう ……………………少々
玉ねぎ（みじん切り）…………中1/2コ（100ｇ）
バター ……………………………大さじ１
B マッシュルーム(スライス) ……………小１缶
B グリーンピース …………………大さじ２
B ケチャップ …………………カップ1/2弱（100ｇ）
B チキンスープの素 ………………小さじ１
B 塩・こしょう ……………………各少々

キー名　レンジ「600W」
加熱時間　約２～３分＋約２分＋約２分＋約３分
付属品　なし

作り方

1. 耐熱容器にＡを入れて、ラップをする。レンジ「600W」で約２～３分加熱する。
2. 別の耐熱容器に玉ねぎとバターを入れ、レンジ「600W」で約２分加熱する。
3. 2にBを入れて混ぜる。レンジ「600W」で約２分加熱する。
4. 3をかき混ぜて、温かいごはん、1の汁をきって入れ、混ぜる。レンジ「600W」で約３分加熱する。

アレンジメニュー

●**オムライス**　※レンジでチキンライスを作れば、フライパン１つで間に合います。
１人分卵２コを使い、フライパンでオムレツを作り、チキンライスを包む。

とり雑炊

材料（4人分） 1人分　約420kcal

ごはん ……………………………茶わん４杯分
とりささみ ……………………４枚（１枚約30ｇ）
酒・塩・こしょう ……………………各少々
A しいたけ（スライス）……………………４枚
A だし汁 ……………………………800mL
A しょうゆ ……………………………小さじ１
A しょうが汁 …………………………小さじ１
A 塩・こしょう ………………………各少々
みつば ……………………………適量

キー名　レンジ「500W」＋レンジ「600W」
加熱時間　約２～３分＋約２分＋約３分
付属品　なし

作り方

1. ごはんはザルに入れて、軽く水洗い、水気を切る。
2. とりささみは筋をとり、たてに包丁で切れ目を入れる。耐熱容器に入れて、酒、塩、こしょうをふる。ラップをして、レンジ「500W」で約２～３分加熱する。冷水にとり、細かく裂く。
3. 別の耐熱容器にＡを入れて混ぜる。ラップをして、レンジ「600W」で約２分加熱する。1、2を入れて混ぜる。ラップをして、レンジ「600W」で約３分加熱する。器に盛り、仕上げにみつばを添える。

アレンジメニュー

●**さけ雑炊**
「とりぞうすい」のとりささみの代わりに焼いた甘塩さけ（1人分1/2切）を使う。
Aは鮭の味をみて、しょうゆ、塩を加減する（しょうが汁は入れない）。仕上げに練りわさびを添える。

かんたん焼きそば

材料（2人分） 1人分　約445kcal

焼きそば蒸し麺……………………2袋（1袋約150ｇ）
豚薄切り肉（一口大に切る）……………………60ｇ
酒……………………………………………………少々
野菜（キャベツやもやしなど、一口大に切る）……200ｇ
焼きそばソース……………………………………適量

キー名	レンジ「600W」	付属品　なし
加熱時間	約2分+約1～2分+約3分+約2分	

作り方

1 麺は小袋のままレンジ「600W」で約２分加熱し、ほぐしやすくする。
2 耐熱容器に豚肉を入れ酒をふる。
ラップをして、レンジ「600W」で約１～２分加熱する。
3 2に1、野菜を入れて、混ぜる。焼きそばソースをまんべんなくふり入れて混ぜる。ラップをして、レンジ「600W」で約３分加熱し、かき混ぜる。ラップをして、レンジ「600W」で約２分加熱する。加熱後、よく混ぜる。

かんたんうどん

材料（2人分） 1人分　約300kcal

ゆで麺………………２袋（１袋約250ｇ）
サラダ油………………………………少々

A
キャベツ（一口大に切る）……100ｇ
もやし…………………………………40ｇ
ピーマン（せん切り）…………適量
にんじん（せん切り）…………適量
ごま油・しょうゆ……………各適量
塩・こしょう…………………各適量

キー名	レンジ「600W」	付属品　なし
加熱時間	約２分＋約３分＋約２分	

作り方

1 耐熱容器に麺とサラダ油を入れて混ぜ、ラップをする。レンジ「600W」で約２分加熱する。
2 1にＡを入れて混ぜ、ラップをする。レンジ「600W」で約３分加熱する。かき混ぜてラップをして、レンジ「600W」で約２分加熱する。

黒　豆

材料　約1265kcal

黒豆………………………………150ｇ
水…………………………………800mL
重曹………………………小さじ1/3弱
塩………………………………小さじ1/2
砂糖……………………………160ｇ
しょうゆ………………………大さじ２

1mL＝1cc

キー名	レンジ「600W」＋レンジ「200W」	付属品　なし
加熱時間	約15分＋約90～100分	

作り方

1 黒豆は洗って直径20cm、深さ9cm程度の耐熱容器に入れ、水、重曹を入れて一晩おく。
2 1にパラフィン紙落としぶたをして、レンジ「600W」で約15分加熱する。
3 レンジ「200W」で約60～70分加熱し、塩、砂糖、しょうゆを入れて混ぜ、レンジ「200W」で約30分加熱する。
4 指でつまんで軽くつぶれるようなら煮上がっている。ふたをして一昼夜おく。

★煮汁が少ないようなら途中でお湯を入れます。豆が空気にふれるとしわができてしまいます。

大豆とひじきの煮物

材料（4人分） 1人分　約160kcal

ひじき……………………………20ｇ
油あげ……………………………１枚
にんじん…………………………50ｇ
大豆（ゆでたもの）……………80ｇ
サラダ油…………………………大さじ１

A
砂糖………………………………大さじ２
しょうゆ・みりん・酒……各大さじ２

キー名	レンジ「600W」＋レンジ「200W」	付属品　なし
加熱時間	約３分＋約20～25分	

作り方

1 ひじきは、たっぷりの水につけて約10～20分おき、もどしてからきれいに洗い、水をきる。
2 油あげは熱湯で油抜きをする。縦半分に切り、端から５mm幅に切る。にんじんは細切りにする。
3 耐熱容器にひじき、油あげ、にんじん、大豆、サラダ油を入れて混ぜる。
4 Ａを入れて混ぜ、落としぶたをしてレンジ「600W」で約３分加熱する。かき混ぜてレンジ「200W」で約20～25分加熱する。

★加熱後に混ぜて、しばらくおくと、味がなじんでおいしく召し上がれます。

落としぶたは　オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

コンビーフとじゃがいもの重ね焼き

材料（4人分） 1人分　約240kcal

じゃがいも …中２コ（300ｇ）
コンビーフ（ほぐす）…200ｇ
玉ねぎ（薄切り）………中１コ（200ｇ）
バター（型にぬるもの）…適量
塩・こしょう …………各適量
バター ………………大さじ１
ピザ用チーズ ……………適量

キー名　**両面グリル**
加熱時間　**約20～25分**
付属品　**棚上段**　角皿

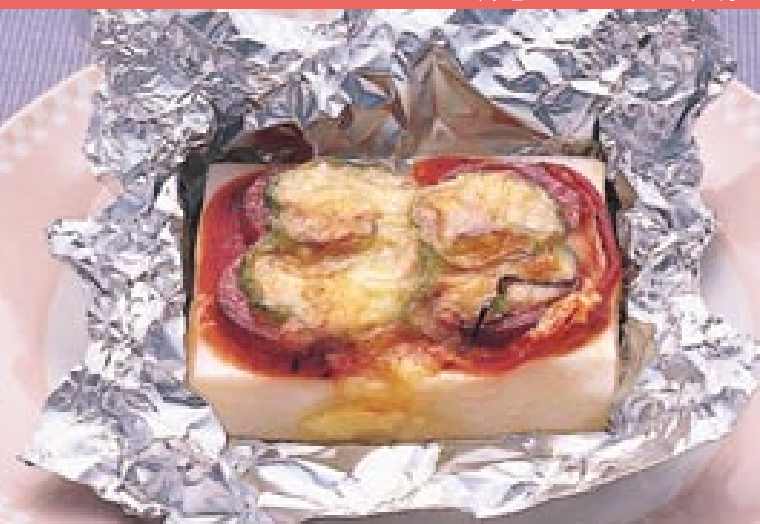
作り方

1 じゃがいもは洗ってラップに包み、耐熱皿にのせる。**ゆでもの**を２回押して加熱する。皮をむき５mmの厚さに切る。

2 玉ねぎは５mmの厚さに切り、ラップをする。耐熱皿にのせ、**レンジ**「600W」で約２分加熱する。

3 グラタン皿にバターをぬり、じゃがいも⅓量を平らにしく。その上に玉ねぎ½量、コンビーフ½量、じゃがいも⅓量と、交互に重ね、塩、こしょうをふる。一番上にちぎったバターをのせ、チーズをのせる。

4 角皿にのせ、棚上段にのせる。**両面グリル**で約20～25分焼く。

もちのホイル焼きピザ風

材料（4人分） 1人分　約280kcal

もち…………８コ（１コ50ｇ）
サラミソーセージ（薄く輪切り）……………………８枚
ピーマン（薄く輪切り）…１コ
ピザ用チーズ ……………適量
ピザソース（市販品）……適量

キー名　**両面グリル**
加熱時間　**約17～20分**
付属品　**棚上段**　角皿

作り方

1 20cm×20cmにアルミホイルを広げてバターをぬる。

2 もちを２個並べ、その上にピザソース、サラミ、ピーマン、チーズをのせて、まわりを包む。（こげめをつけるために、ホイルの上は開ける。）

3 角皿に並べて棚上段にのせ、**両面グリル**で約17～20分焼く。

湯豆腐

材料（2人分） 1人分　約95kcal

豆腐 ………………………１丁
だし汁 ……………………１Ｌ
昆布（８cm×８cm）……１枚

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約10～12分**
付属品　**なし**

作り方

1 昆布はぬれ布巾で、表面の汚れを軽くふきとる。
豆腐は８～10コに切る。

2 直径20cm、深さ９cm程度のふた付きの耐熱容器に、すべての材料を入れて、ふたをする。**レンジ**「600W」で約10～12分加熱する。

★お好みのたれで召し上がってください。

スポンジケーキ

材料（直径21cmのケーキ型１コ分）

8等分の1切　約315kcal

スポンジケーキ

薄力粉	120ｇ
砂糖	120ｇ
卵	M玉４コ
バター	20ｇ
牛乳	大さじ１
バニラエッセンス	少々

シロップ

砂糖	小さじ２
水	大さじ１強
ブランデー	小さじ２

仕上げ用フルーツ

いちご、キウィなど お好みのもの	適量

ホイップクリーム

生クリーム	200mL
砂糖	20ｇ
バニラエッセンス・ラム酒	各少々

1mL＝1cc

キー名	１段オーブン「160℃」(予熱なし)
加熱時間	約40～45分
付属品	棚下段　角皿

作り方：(共立て法)

1 型にサラダ油をぬり、型に合わせてオーブンシートをしく。

2 ボウルに卵を入れて、ハンドミキサーでほぐす。

3 2に砂糖を入れ、ハンドミキサーで文字が書けるくらいまでしっかり泡立てる。
最後の１～２分は弱を使い、大きい泡を消す。

4 3にバニラエッセンスを入れ、薄力粉を少しずつふるいながら入れ、生地を底から持ち上げるようにサックリと粉が消えるまで混ぜる。(生地がリボン状に落ちるまで混ぜる。)

5 耐熱容器にバター、牛乳を入れてラップをする。
レンジ「600W」で約30～40秒加熱して溶かす。

6 4に5を入れ、手早く混ぜる。

7 6を型に流し、表面をならす。
型をトントンたたいて大きい泡を抜く。

8 角皿の中央にのせて棚下段にのせ、１段オーブン「160℃」で約45～50分焼く。
竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。

★焼き足りないときは、延長で様子を見ながらさらに焼く。

9 焼き上がったら焼き縮みを防ぐため、型ごと高さ約30cmから１度落として空気を抜く。
底を上にして網にのせ、紙をはずして冷ます。

10 シロップは砂糖と水を合わせてレンジ「600W」で約30秒加熱する。
あら熱がとれたらブランデーを入れる。

11 スポンジケーキを横半分に切り、切り口にシロップをぬる。
ホイップクリームと薄切りにしたフルーツをはさむ。
表面全体にホイップクリームをぬり、残りのホイップクリームとフルーツで飾る。

ケーキ作りのコツとポイント

●**使う型は**
金属製の丸型を使う。

●**ボウルや泡立て器は**
水分や油分のついていない物を使う。
ついたまま使うと泡立ちが悪くなる。

●**卵は**
室温にもどしておく。冷蔵庫から出してすぐに使うより、泡立てやすくなる。

●**薄力粉は**
よくふるった薄力粉を使い、サックリと底からすくい上げるように混ぜる。
混ぜすぎたり、練ってしまうとふくらみが悪く、固い仕上がりになる。

材料＼直径	18cm	21cm	24cm
卵	M玉３コ	M玉４コ	M玉５コ
砂糖	90g	120g	150g
薄力粉	90g	120g	150g
牛乳	小さじ２	大さじ１	大さじ1強
バター	15g	20g	30g
加熱時間	約35〜40分	約40〜45分	約45〜50分

状態	断面	原因
良好 きめが細かくて均一ふっくら焼き上がっていて弾力性がある		
ふくらみが悪いきめがつまっている		●卵の泡立て不足 ●粉の混ぜすぎ ●練ってしまった ●生地を長時間放置してしまった ●溶かしたバターと牛乳を入れたとき混ぜすぎてしまった
ダマが残ったきめが粗い		●粉をふるわなかった ●粉合わせ不足 ●加熱前に空気を抜かなかった ●冷める前にケーキを切った
中央が沈む		●卵の泡立てすぎ ●粉をふるわなかった ●粉合わせ不足 ●加熱前と加熱後に空気を抜かなかった

ホイップクリームの作り方

1 ボウルに、冷やした生クリーム、砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立てる。

2 とろりとしたらバニラエッセンスとラム酒を入れ、角が立つまで泡立てる。

作り方：（別立て法）

1 卵は、卵黄と卵白に分け、卵白は大きめのボウルにとる。

2 卵黄に砂糖の半量を入れ、白っぽくマヨネーズ状になるまで泡立てる。

3 卵白は角が立つまで泡立てる。残りの砂糖を少しずつ入れてさらに泡立てる。

4 3に2を入れて泡を消さないように混ぜ合わせる。

5 あとは共立て法の4〜11と同様に作る。

アレンジメニュー

●**チョコスポンジケーキ**
薄力粉120ｇを薄力粉90ｇとココア30ｇにして、混ぜ合わせてふるう。あとは、スポンジケーキと同じ要領でつくる。

●**２段ケーキ**
スポンジケーキ直径18cmと直径21cmを焼き上げる。直径21cmの上に、直径18cmを重ねてのせ、デコレーションする。

自動・ヒーター加熱

シフォンケーキ

材料（直径18cmのシフォンケーキ型1コ分）
8等分の1切　約145kcal

卵白	M玉 4 コ分
卵黄	M玉 3 コ分
砂糖	80 g
A 薄力粉（合わせてふるう）	80 g
A ベーキングパウダー（合わせてふるう）	小さじ 1
サラダ油	30mL
水	50mL
ブランデー	大さじ 1
バニラエッセンス	少々

1 mL＝1 cc

キー名　**オートメニュー**
9 シフォンケーキ
仕上がり「弱め」

加熱時間　約40分

付属品　角皿
棚下段

手動で加熱する場合
1 段オーブン「170℃」（予熱なし）
約35〜45分

材料（直径21cmのシフォンケーキ型1コ分）
8等分の1切　約175kcal

卵白	M玉 6 コ分
卵黄	M玉 4 コ分
砂糖	100 g
A 薄力粉（合わせてふるう）	100 g
A ベーキングパウダー（合わせてふるう）	小さじ 1
サラダ油	30mL
水	60mL
ブランデー	大さじ 1
バニラエッセンス	少々

1 mL＝1 cc

キー名　**オートメニュー**
9 シフォンケーキ

加熱時間　約45分

付属品　角皿
棚下段

手動で加熱する場合
1 段オーブン「170℃」（予熱なし）
約40〜50分

作り方

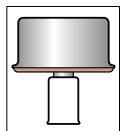
1 卵黄に砂糖の半量を入れ、白っぽくマヨネーズ状になるまで泡立てる。

2 油、水、ブランデー、バニラエッセンスを混ぜながら少しずつ入れる。Aを少しずつ入れながらサックリと混ぜる。

3 卵白はハンドミキサーで泡立て、残りの砂糖を入れて角が立つまで泡立てる。

4 3に2を入れてサックリと混ぜ、型に流す。型をトントンたたいて大きい泡を抜く。
型の余分な部分に付いたケーキ種はふき取る。

5 角皿の中央にのせて棚下段にのせ、**オートメニュー**「9. シフォンケーキ」で焼く。
（18cm型は仕上がり調節「弱め」で焼く。）

6 取出したら逆さまにして冷ます。
（充分に冷ますほど、ケーキの縮みが少ない。）

7 冷めたら外周の型と生地の間にパレットナイフを差込み、静かに1周させて外周をはずす。
中央部は竹串を1周させて、型をひっくり返し、底にナイフを差込みゆっくりはずす。

★型はアルミ製のものをおすすめします。
★お好みにより、ホイップクリームやシナモンシュガーなどを添えてお召し上がりください。

シフォンケーキのバリエーション

自動 抹茶

材料Aに抹茶（大さじ１）を入れる。
あとは､シフォンケーキと同じ要領で作る。

自動 ココア

材料Aにココア（大さじ１）を入れる。
あとは、シフォンケーキと同じ要領で作る。

自動 オレンジ

材料の水のかわりにオレンジジュース（60mL、18cm型は50mL）、オレンジピール（少々）を入れる。
あとは、シフォンケーキと同じ要領で作る。

スパイスケーキ

材料（直径18cmのクグロフ型１コ分） 8等分の1切　約105kcal

材料	分量
バター（型にぬるもの）	適量
卵黄	M玉２コ分
砂糖	60ｇ
サラダ油	大さじ１
水	20mL
卵白	M玉３コ分
全粒粉（または薄力粉）（合わせてふるう）	100ｇ
ベーキングパウダー（合わせてふるう）	小さじ1/3
シナモン（粉末）（合わせてふるう）	小さじ1/2
クローブ（粉末）（合わせてふるう）	小さじ1/3
オールスパイス（粉末）（合わせてふるう）	小さじ2/3

キー名	１段オーブン「160℃」（予熱なし）
加熱時間	約35〜40分
付属品 棚下段	角皿

作り方

1. 型にバターをぬる。
2. ボウルに卵黄と砂糖の半量を入れ、白っぽくマヨネーズ状になるまで、泡立てる。油、水を混ぜながら少しずつ入れる。
3. 卵白はハンドミキサーで泡立て、残りの砂糖を入れてさらに泡立てる。
4. 2と3を合わせ、ふるった粉類をサックリと混ぜる。型に流し、型をトントンたたいて大きい泡を抜く。
5. 角皿の中央にのせて棚下段にのせ、１段オーブン「160℃」で約35〜40分加熱する。

ベイクドチーズケーキ

材料（直径18cmのケーキ型1コ分）

8等分の1切　約215kcal

ビスケット地
- ビスケット……………50 g
- バター…………………40 g

フィリング
- クリームチーズ ……200 g
- 卵 …………………M玉 2 コ
- 砂糖……………………50 g
- A
  - コーンスターチ……20 g
  - レモンの皮（すりおろす）………………少々
  - レモン汁………大さじ 1
  - 生クリーム……大さじ 4

キー名　1段オーブン「170℃」(予熱なし)　付属品 角皿
加熱時間　約45～50分　棚上段

準　備

1 バターは耐熱容器に入れてラップをし、レンジ「600W」で約20～30秒加熱する。

2 卵は卵黄と卵白に分けておく。

作り方

1 ビスケットはポリ袋に入れ、めん棒などでたたいて細かく砕き、溶かしたバターに混ぜる。

2 1を型の底にはりつけ、冷蔵庫で冷やす。

3 クリームチーズは耐熱容器に入れレンジ「600W」で約30秒加熱して泡立て器で混ぜる。卵黄とAを入れて混ぜ合わせる。

4 卵白はハンドミキサーで角が立つまで泡立て、砂糖を入れてさらに泡立てる。3に入れてゴムべらでサックリと混ぜる。

5 2の型に4を流して、表面をならす。角皿の中央にのせ棚上段にのせる。１段オーブン「170℃」で約45～50分焼く。

6 焼き上がったらケーキのあら熱をとり、そのまま冷蔵庫に入れて冷やす。
型の周囲をトントンたたき、型からはなして取出す。

★ビスケットは甘味の少ない物を使います。

ドリームチーズケーキ

材料（直径18cmのケーキ型１コ分）

8等分の1切　約440kcal

ビスケット地
- ビスケット ……………100 g
- バター……………………80 g

フィリング
- クリームチーズ ………300 g
- サワークリーム ………200 g
- 薄力粉……………………50 g
- 砂糖………………………80 g
- 溶き卵 …………M玉 3 コ分
- レモン汁 ……………大さじ 1

キー名　1段オーブン「170℃」(予熱なし)　付属品 角皿
加熱時間　約60～70分　棚下段

準　備

1 バターは耐熱容器に入れてラップをし、レンジ「600W」で約30～40秒加熱する。

作り方

1 ビスケットはポリ袋に入れ、めん棒などでたたいて細かく砕き、溶かしたバターに混ぜる。大さじ４杯分を残して、残りを型の底面と側面にはりつける。

2 クリームチーズは耐熱容器に入れ、レンジ「600W」で約１分加熱して泡立て器で混ぜる。サワークリームを加えて、混ぜる。

3 2に溶き卵を混ぜながら少しずつ入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。さらに、砂糖、薄力粉、レモン汁を入れて、よく混ぜる。

4 1の型に3を流して、表面をならし、残しておいた1のビスケットをふる。

5 角皿の中央にのせて棚下段にのせ、１段オーブン「170℃」で約60～70分加熱する。

6 焼き上がったらケーキのあら熱をとり、そのまま冷蔵庫に入れて冷やす。
型の周囲をトントンたたき、型からはなして取出す。

レアチーズケーキ

材料（直径21cmのタルト型1コ分）8等分の1切　約350kcal

タルト生地

- 薄力粉(ふるう) ……150g
- 砂糖 ……大さじ2
- バター(1cm角に切る) ……70g
- 卵黄 ……M玉1コ分
- 牛乳 ……大さじ2
- 打ち粉(薄力粉) ……適量

チーズクリーム

- クリームチーズ ……200g
- A { 砂糖 ……40g / レモンの皮(すりおろす) ……1コ分 }
- 生クリーム ……160mL
- バニラエッセンス ……少々
- 粉ゼラチン ……大さじ1
- 水 ……大さじ3
- レモン汁 ……½コ分

飾り用

- ピスタチオ・食用花 ……適宜

1mL＝1cc

キー名　1段オーブン「180℃」(予熱なし)　付属品 角皿
加熱時間　約25～28分　棚下段

作り方

1 タルト生地を作る。(下記参照)
角皿の中央にのせて、棚下段にのせ、1段オーブン「180℃」で約25～28分焼く。

2 クリームチーズは耐熱容器に入れ、レンジ「600W」で約1分加熱し、泡立て器でクリーム状になるまでよく混ぜる。

3 2にAを入れて、なめらかになるまでよく混ぜる。さらに、生クリーム、バニラエッセンスを入れて、よく混ぜる。

4 粉ゼラチンは分量の水を入れて2～3分おいてから、湯せんにかけて溶かす。3に少しずつ入れて、レモン汁も入れ、混ぜる。

5 冷めたタルト生地に4を入れ、表面をならして、冷蔵庫で冷やし固める。

タルト生地の作り方

1 ボウルに薄力粉、砂糖、バターを入れ、指先でバターをもみ込むように混ぜ、全体をサラサラにする。

2 卵黄、牛乳を入れ、練らないように手で混ぜる。(始めはベトつくが、だんだん扱いやすくなる)

3 ラップに包み、冷蔵庫で約60分ねかせる。

4 台にラップを大きく広げて打ち粉をふり、生地をのせる。上にラップをかけて、タルト型よりひとまわり大きく、めん棒で伸ばす。

5 4をタルト型にのせ、生地を型にしっかりとつける。ふちからはみ出した部分は切り落とし、底をフォークでつついて穴をあける。

ガトーショコラ

材料（直径18cmのケーキ型1コ分）
8等分の1切　約285kcal

A { 薄力粉……（合わせてふるう）…30 g	製菓用チョコレート（スイート）…70 g
A { ココアパウダー…（合わせてふるう）…35 g	無塩バター…………………80 g
A { コーンスターチ…（合わせてふるう）…10 g	生クリーム ……………50mL
卵 ……………………M玉 4 コ	飾り
砂糖 ……………………120 g	粉砂糖 …………………適量

1 mL＝1 cc

キー名	1段オーブン「170℃」（予熱なし）	付属品	角皿
加熱時間	約45～50分	棚下段	

準　備

1 チョコレートは刻んで、バターを入れて湯せんにかけ、よく溶かす。

2 卵は卵黄と卵白に分けておく。

3 型の底にオーブンシートをしく。

作り方

1 ボウルに卵黄と砂糖の半量を入れ、白っぽくマヨネーズ状になるまで泡立てる。

2 溶かしたチョコレートに生クリームを加え、全体がなじむまで混ぜ合わせて、1に加える。

3 さらに、Aを加えて、よく混ぜる。

4 別のボウルに卵白を入れ、角が立つまで泡立てる。残りの砂糖を加えて、さらに泡立てる。

5 3に4の1/3量を加え、全体をサックリと泡をつぶさないように混ぜる。混ざったら、残りの4を2回に分けて加えて混ぜる。

6 5を型に流し、型をトントンたたいて大きな泡を抜く。

7 角皿の中央にのせ棚下段にのせる。1段オーブン「170℃」で約45～50分焼く。

8 焼き上がったら、型ごと高さ約30cmから一度落として空気を抜く。
冷めてから、型からはずし、粉砂糖をふるう。

マドレーヌ

材料（マドレーヌ型8コ分） 1コ　約210kcal

A { 薄力粉 …（合わせてふるう）…100 g	バター ……………………100 g
A { ベーキングパウダー…（合わせてふるう）…小さじ1/2	レモン汁 ……………1/2コ分
	レモンの皮 …………1/2コ分
卵 ……………………M玉 2 コ	レモンエッセンス ………適量
砂糖 ……………………100 g	

キー名	1段オーブン「170℃」（予熱なし）	付属品	角皿
加熱時間	約20～25分	棚上段	

準　備

1 バターを溶かす。

2 レモン1/2コをしぼり、皮はすりおろしておく。

3 マドレーヌ型を用意し、型紙をしく。

作り方

1 ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を入れ、ハンドミキサーでしっかり泡立てる。
レモンエッセンスを加える。

2 1にAを入れて混ぜ合わせ、バター、レモン汁、レモンの皮（すりおろしたもの）を加える。

3 マドレーヌ型に2を入れる。

4 角皿に3を並べ、棚上段にのせる。
1段オーブン「170℃」で約20～25分焼く。

5 焼き上がったら、型から出し、底を上にして冷ます。

ロールケーキ

材料（1本分） 1本　約1515kcal

薄力粉 ……………………120 g
砂糖 ………………………120 g
卵 ………………………M玉 5 コ
サラダ油(または、溶かしバター)
　……………………大さじ 2
バニラエッセンス ………少々
ジャム(お好みのもの) …カップ1/2
ブランデー …………大さじ 2

キー名	1段オーブン「170℃」(予熱あり)	付属品
加熱時間	約12〜15分	棚上段

角皿

準　備

1 ジャムはブランデーで溶く。

2 角皿にサラダ油をぬる。オーブンシートを角皿よりも大きめに切り、四隅に切り込みを入れて角皿にしく。（油をぬっておくと、紙がずれなくなる。）

作り方

1 スポンジケーキ（P106）の2〜4と同様にしてケーキの生地を作る。

2 1にサラダ油を入れ、手早く混ぜる。

3 2を角皿に流し入れて平らにし、底を2〜3回たたいて空気を抜く。

4 1段オーブン「170℃」で予熱する。
予熱終了後、棚上段にのせて、約12〜15分焼く。

5 焼き上がったら、固く絞ったふきんの上に、焼けた面を下にして置き、紙をはがしてあら熱をとる。

6 5にジャムを均等にぬり、手前から巻いて巻き終わりを下にする。

巻きアレンジ（ジャムのかわりに）

●**ハニーバター**
バター65gを柔らかくする。はちみつ大さじ4を入れて、よく混ぜる。

●**フルーツ**
キウイ、いちご、黄桃などお好みのフルーツをきざんでホイップクリーム（P107）と一緒に巻く。

●**あんこ**
市販のあずきこしあんを使う。

●**モカクリーム**
インスタントコーヒー小さじ1を水小さじ1で溶き、ホイップクリーム(P107)に入れて混ぜる。

バリエーションメニュー

●**チョコロール**
薄力粉90gとココア30gを合わせてポリ袋に入れ、よくふって充分に混ぜ合わせる。
あとは、ロールケーキと同じ要領で作る。ホイップクリーム（P107）で巻く。

●**コーヒーロール**
インスタントコーヒー6g（大さじ1〜2）を湯大さじ1でといてコーヒー液を作る。
ロールケーキと同じ要領で作り、薄力粉を入れる前に生地にコーヒー液を加えて混ぜる。

●**抹茶ロール**
薄力粉120gと抹茶大さじ1を合わせてポリ袋に入れ、よくふって充分に混ぜ合わせる。
あとは、ロールケーキと同じ要領で作る。

●**ブッシュ・ド・ノエル**
チョコロール1本を、1/5程度の部分から斜めに切り、木の枝に見立てて竹串で止める。
モカクリーム（上記）を荒くぬり、雑木の感じを出すように飾る。

ホイップクリームを巻くときのコツ

★ケーキに熱があるととけるので、ケーキが乾燥しないようにぬれぶきんをかけて、冷ましてからぬります。
（ホイップクリームの作り方➡P107）

プレーンパウンドケーキ

材料（18ｃｍ×8ｃｍのパウンド型1本分）18等分の1切　約90kcal

バター（柔らかくしておく）	100ｇ
砂糖	80ｇ
溶き卵	M玉２コ分
ブランデー	大さじ１
薄力粉（合わせてふるう）	100ｇ
ベーキングパウダー（合わせてふるう）	小さじ１

キー名　1段オーブン「170℃」（予熱なし）
加熱時間　約45～50分
付属品　角皿　棚下段

準　備
金属製のパウンド型にサラダ油を薄くぬり、型に合わせて硫酸紙(ケーキ用型紙)をしく。

作り方
1 ボウルにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練る。

2 1に溶き卵を少しずつ入れながらよく混ぜる。ブランデーを入れて混ぜる。

3 2にＡを入れてサックリと混ぜ、型に入れて角皿の中央に縦にのせる。

4 棚下段にのせ、 1段オーブン「170℃」で約45～50分焼く。

バナナケーキ

材料（18cm×8cmのパウンド型1本分）18等分の1切　約85kcal

バター（やわらかくしておく）	70ｇ
砂糖	80ｇ
溶き卵	M玉1コ分
A 薄力粉（合わせてふるう）	120ｇ
A ベーキングパウダー（合わせてふるう）	小さじ1
バニラエッセンス	少々
バナナ	小3本（正味200ｇ）

キー名　1段オーブン「170℃」（予熱なし）
加熱時間　約50～55分
付属品　角皿　棚下段

準　備
金属製のパウンド型にサラダ油を薄くぬり、型に合わせて硫酸紙（ケーキ用型紙）をしく。

作り方
1 ボウルにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練る。

2 1に溶き卵を少しずつ入れながらよく混ぜる。

3 2にバナナを小さくちぎって入れる。バナナをつぶすようによく混ぜる。

4 3にAを入れてサックリと混ぜ、型に入れて角皿の中央に縦にのせ、棚下段にのせる。

5 1段オーブン「170℃」で約50～55分焼く。

★バナナはよく熟したものを使うと、おいしくできます。

キャロットケーキ

材料（18ｃｍ×8ｃｍのパウンド型1本分）18等分の1切　約65kcal

バター（やわらかくしておく）	45ｇ
砂糖	70ｇ
溶き卵	M玉２コ分
薄力粉（合わせてふるう）	120ｇ
ベーキングパウダー（合わせてふるう）	小さじ１
シナモン	小さじ½
にんじん（すりおろす）	40ｇ
粉砂糖	適宜

キー名　1段オーブン「170℃」（予熱なし）
加熱時間　約40～45分
付属品　角皿　棚下段

準　備
金属製のパウンド型にサラダ油を薄くぬり、型に合わせて硫酸紙(ケーキ用型紙)をしく。

作り方
1 ボウルにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練る。

2 1に溶き卵を少しずつ入れながらよく混ぜる。

3 2ににんじんとＡを入れてサックリと混ぜ、型に入れて角皿の中央に縦にのせる。

4 棚下段にのせて 1段オーブン「170℃」で約40～45分焼く。焼き上がったら、お好みで粉砂糖をふる。

フルーツケーキ

準　備
金属製のパウンド型にサラダ油を薄くぬり、型に合わせて硫酸紙（ケーキ用型紙）をしく。

材料（18cm×8cmのパウンド型1本分） 18等分の1切　約95kcal

バター（やわらかくしておく）……100g
砂糖……80g
溶き卵……M玉2コ分
ラム酒づけフルーツ（細かくきざむ）
（レーズン・チェリー・アンジェリカなど）……60g
A｛薄力粉……（合わせてふるう）……100g
　 ベーキングパウダー……（合わせてふるう）……小さじ1
バニラエッセンス……少々

キー名　1段オーブン「170℃」（予熱なし）　付属品　角皿
加熱時間　約45〜50分　棚下段

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練る。
2 1に溶き卵を少しずつ入れながらよく混ぜる。
3 2にラム酒づけフルーツとバニラエッセンスを入れて混ぜる。
4 3にAを入れてサックリと混ぜ、型に入れて角皿の中央に縦にのせる。
5 棚下段にのせて 1段オーブン「170℃」で約45〜50分焼く。

アレンジメニュー

●**ナッツケーキ**
ラム酒づけフルーツのかわりに、むきくるみ（細かくきざむ）40gを入れる。生地の表面にアーモンドスライス20gをちらして焼く。

●**オレンジケーキ**
ラム酒づけフルーツのかわりに、オレンジピール（みじん切り）60gと、オレンジのしぼり汁30mLを入れる。

マーブルケーキ

準　備
金属製のパウンド型にサラダ油を薄くぬり、型に合わせて硫酸紙（ケーキ用型紙）をしく。

材料（18cm×8cmのパウンド型1本分） 18等分の1切　約90kcal

バター（やわらかくしておく）……100g
砂糖……80g
溶き卵……M玉2コ分
A｛薄力粉……（合わせてふるう）……100g
　 ベーキングパウダー……（合わせてふるう）……小さじ1
バニラエッセンス……少々
ココア……大さじ1
湯……大さじ1½

キー名　1段オーブン「170℃」（予熱なし）　付属品　角皿
加熱時間　約45〜50分　棚下段

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練る。
2 1に溶き卵を少しずつ入れながらよく混ぜる。
3 2にバニラエッセンスとAを入れてサックリと混ぜる。
4 ココアを湯でとき、3に入れて軽く混ぜ、型に入れて角皿の中央に縦にのせる。
5 棚下段にのせて 1段オーブン「170℃」で約45〜50分焼く。

★ココアを生地に混ぜるときは、軽く混ぜるだけにします。混ぜ過ぎるとマーブル模様が消えてしまいます。

型抜きクッキー

材料（1段40コ分） 1コ　約25kcal
※２段で焼くときは材料を２倍にする。

バター(やわらかくしておく)……45ｇ
砂糖……40ｇ
卵……M玉½コ
バニラエッセンス……少々
A ｛薄力粉・ベーキングパウダー（合わせてふるう）…120ｇ・小さじ½

〈１段のとき〉
キー名　１段オーブン「170℃」(予熱なし)　付属品 角皿 棚下段
加熱時間　約21～25分

〈２段のとき〉
キー名　２段オーブン「170℃」(予熱なし)　付属品 角皿 棚上段 角皿 棚下段
加熱時間　約28～32分

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。

2 1にAを入れてサックリと混ぜる。ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。

3 ラップとラップの間に生地をはさみ、めん棒で約５mmの厚さに伸ばし、お好みの型で抜く。

4 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。3を並べて棚下段にのせる。

5 １段オーブン「170℃」で約21～25分焼く。
（２段のときは角皿を棚上段と棚下段にのせて、２段オーブン「170℃」で約28～32分焼く。）

アイスボックスクッキー

材料（1段40コ分） 1コ　約35kcal
※２段で焼くときは材料を２倍にする。

バター(やわらかくしておく)……70ｇ
砂糖……60ｇ
卵黄……M玉½コ分
牛乳……大さじ１
バニラエッセンス……少々
A ｛薄力粉(ふるう)…80ｇ
B ｛薄力粉…60ｇ・ココア…20ｇ（合わせてふるう）

〈１段のとき〉
キー名　１段オーブン「170℃」(予熱なし)　付属品 角皿 棚下段
加熱時間　約21～25分

〈２段のとき〉
キー名　２段オーブン「170℃」(予熱なし)　付属品 角皿 棚上段 角皿 棚下段
加熱時間　約28～32分

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて白っぽくなるまで練り、卵黄、牛乳、バニラエッセンスを混ぜる。

2 1を２等分し、各々にA、Bを入れてサックリと混ぜる。

3 各々を約10cmの棒状にして、ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。

4 3を各々たてに４つに切り、２本ずつ組み合わせて市松模様にして、ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。

5 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、約５mmの厚さに切って並べる。

6 棚下段にのせて１段オーブン「170℃」で約21～25分焼く。
（２段のときは角皿を棚上段と棚下段にのせて、２段オーブン「170℃」で約28～32分焼く。）

クッキー作りのコツとポイント

●**生地の大きさや厚さをそろえる**
生地の大きさや厚さが違うと、焼き上がりが均一にならない。

●**生地がベタベタしてきたときは**
そのつど冷蔵庫で冷やしながら作る。

●**加熱後はすぐに食品を取出す**
しばらく庫内に放置しておくと、加熱しすぎる場合がある。

●**２段で焼くときは**
上下の焼きムラが気になるときは、加熱途中で、棚上段と棚下段を入れ替える。

チョコチップクッキー

材料（1段24コ分）1コ　約55kcal

※２段で焼くときは材料を２倍にする。

バター(やわらかくしておく)	50ｇ
砂糖	40ｇ
卵黄	M玉１コ分
バニラエッセンス	少々
チョコチップ	50ｇ
アーモンド(ダイス)	大さじ２
A　薄力粉（合わせてふるう）	100ｇ
A　ベーキングパウダー（合わせてふるう）	小さじ½

〈１段のとき〉

キー名　**１段オーブン「170℃」**(予熱なし)　付属品 **棚下段**

加熱時間　**約21～25分**

〈２段のとき〉

キー名　**２段オーブン「170℃」**(予熱なし)　付属品 **棚上段** **棚下段**

加熱時間　**約28～32分**

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。

2 1にチョコチップとAを入れてサックリと混ぜ、24コに丸める。

3 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。2を並べてフォークの背で約６mmの厚さにし、アーモンドを飾る。

4 棚下段にのせて **１段オーブン**「170℃」で約21～25分焼く。

（２段のときは角皿を棚上段と棚下段にのせて、**２段オーブン**「170℃」で約28～32分焼く。）

ピーナッツバタークッキー

材料（1段24コ分）1コ　約55kcal

※２段で焼くときは材料を２倍にする。

バター(やわらかくしておく)	45ｇ
ピーナッツバター	45ｇ
砂糖	40ｇ
卵黄	M玉１コ分
牛乳	大さじ１
A　薄力粉（合わせてふるう）	100ｇ
A　ベーキングパウダー（合わせてふるう）	小さじ½
コーンフレーク	30ｇ

〈１段のとき〉

キー名　**１段オーブン「170℃」**(予熱なし)　付属品 **棚下段**

加熱時間　**約21～25分**

〈２段のとき〉

キー名　**２段オーブン「170℃」**(予熱なし)　付属品 **棚上段** **棚下段**

加熱時間　**約28～32分**

作り方

1 ボウルにバター、ピーナッツバター、砂糖を入れて混ぜ、卵黄、牛乳を入れて混ぜる。

2 1にコーンフレークを入れて混ぜ、Aを入れて練らないように混ぜ、24コに分けて丸める。

3 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。2を並べてフォークの背で約６mmの厚さにする。

4 棚下段にのせて **１段オーブン**「170℃」で約21～25分焼く。

（２段のときは角皿を棚上段と棚下段にのせて、**２段オーブン**「170℃」で約28～32分焼く。）

セサミクッキー

材料（1段24コ分） 1コ　約50kcal

※２段で焼くときは材料を２倍にする。

材料	分量
薄力粉（ふるう）	80ｇ
バター（やわらかくしておく）	60ｇ
砂糖	50ｇ
卵黄	M玉２コ分
白いりごま	20ｇ

〈１段のとき〉

		付属品
キー名	1段オーブン「170℃」（予熱なし）	角皿
加熱時間	約21～25分	棚下段

〈２段のとき〉

		付属品
キー名	2段オーブン「170℃」（予熱なし）	角皿 棚上段
加熱時間	約28～32分	角皿 棚下段

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて白っぽくなるまで練り、卵黄を１コずつ入れてよく混ぜる。

2 ごまと薄力粉を入れてサックリと混ぜる。

3 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、スプーンで24コに分けて並べる。

4 棚下段にのせて **1段オーブン**「170℃」で約21～25分焼く。

（２段のときは角皿を棚上段と棚下段にのせて、**2段オーブン**「170℃」で約28～32分焼く。）

カップケーキ

材料（12コ分） 1コ　約160kcal

- バター（柔らかくしておく）…80ｇ
- 砂糖…80ｇ
- 溶き卵…M玉2コ分
- バニラエッセンス…少々
- むきくるみ（きざむ）…50ｇ
- A｛薄力粉……80ｇ / ベーキングパウダー…小さじ1｝（合わせてふるう）
- アーモンドスライス…適量
- カップケーキの型（市販の厚口アルミケース）…12コ

		付属品
キー名	1段オーブン「170℃」（予熱なし）	角皿
加熱時間	約20～25分	棚下段

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて白っぽくなるまで練る。

2 溶き卵を少しずつ入れながらよく混ぜ、バニラエッセンス、くるみを入れて軽く混ぜる。

3 Aを入れてサックリと混ぜ、カップケーキの型に分け入れてアーモンドスライスをふる。

4 角皿に並べて棚下段にのせる。**1段オーブン**「170℃」で約20～25分焼く。

アレンジメニュー

●**チョコカップケーキ**

薄力粉80ｇを薄力粉70ｇとココア10ｇにする。むきくるみのかわりに、チョコチップにしてもよい。

スコーン

材料（直径約５cmのスコーン型12コ分）

１コ　約125kcal

A（薄力粉 ‥ ベーキングパウダー … 合わせてふるう ‥250ｇ ‥小さじ４、砂糖……大さじ１）

バター（１cm角に切る）…50ｇ
卵……M玉１コ
牛乳……大さじ５～６

キー名　**１段オーブン「190℃」**（予熱なし）　付属品　角皿 **棚下段**
加熱時間　**約25～28分**

作り方

1 ボウルにAとバターを入れ、指先でバターをもみ込むように混ぜ、全体をサラサラにする。
2 卵、牛乳を入れて軽く混ぜ、粉っぽくなくなったらひとまとめにする。
3 粉を軽くふった台の上で、生地を約２cmの厚さに伸ばし、型で抜く。
4 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。3を並べて棚下段にのせ１段オーブン「190℃」で約25～28分焼く。

★甘さを控えてありますので、お好みによりジャムや生クリームをつけてお召し上がりください。

アレンジメニュー

●**紅茶スコーン**
紅茶（アールグレイ）の葉３gを細かくきざみ、Aに混ぜる。

●**チョコチップスコーン**
チョコチップ30gをAに混ぜる。

●**チーズスコーン**
プロセスチーズ30gをさいの目に切り、Aに混ぜる。

●**豆乳スコーン**
卵と牛乳のかわりに豆乳150mLを使う。

いちごジャム

材料　約685kcal

いちご（へたをとる）…300ｇ
砂糖……150ｇ
レモン汁……大さじ１
サラダ油……２～３滴

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約10分＋約５～７分**　付属品　**なし**

作り方

1 耐熱容器にいちご、砂糖、サラダ油を入れてレンジ「600W」で約10分加熱する。
2 かき混ぜてさらにレンジ「600W」で約５～７分加熱する。途中で２～３回かき混ぜる。
3 仕上げに泡をすくい取り、レモン汁を入れて軽く混ぜる。

★加熱後はサラッとしていますが、冷めるとジャム状になります。

バリエーションメニュー

●**キウイジャム**
キウイ６コ（約450g）の皮をむいて、細かくきざむ。
あとは、いちごジャムと同様に作る。

●**ブルーベリージャム**
冷凍ブルーベリー300gを使う。
あとはいちごジャムと同様に作る。
仕上げにレモン汁小さじ２を加える。

●**マーマレード**
夏みかん中２コを横に切って、汁をしぼり出す。夏みかんの皮１コ分の、裏の白い部分をできるだけ取り除き、せん切りにする。
なべにせん切りにした皮と水300mLを入れ、ガス火にかけて沸とうさせる。
中火にして約５分煮る。煮汁をきる。
煮た皮、しぼり汁、砂糖を耐熱容器に入れて、いちごジャムと同様に作る。

焼きプリン

材料（直径6.5cmのプリン型10コ分）1コ　約120kcal

プディング
- 牛乳……………………500mL
- 砂糖……………………80ｇ
- 卵 …………………M玉５コ
- バニラエッセンス……少々
- バター（型にぬるため）…適量

カラメルソース
- A｛砂糖…………………50ｇ／水 ………大さじ1½
- 水 ……………………大さじ１

１mL＝１cc

キー名	**１段オーブン「160℃」**（予熱なし）	付属品	角皿
加熱時間	**約25〜30分**	棚下段	

準　備
1. 型にバターをぬる。
2. 小さい鍋にAを入れて強めの中火にかける。鍋をゆすって砂糖を焦がし、色がついてきたら火を止める。水大さじ１を加えて鍋をゆすって溶きのばす。
熱いうちに型に分け入れる。

作り方
1. 耐熱容器に牛乳、砂糖を入れて混ぜ、**レンジ**「600W」で約４分加熱する。
2. ボウルに卵を割りほぐし、１を少しずつ入れながらよく混ぜる。こし器でこして、バニラエッセンスを入れる。
3. カラメルソースを入れた型に８分目まで流し入れ、角皿に並べる。深角皿に200mLの水をそそぐ。
4. 棚下段にのせて**１段オーブン**「160℃」で約25〜30分加熱する。
5. 竹串をさして生っぽいものがついてこなければ、でき上がり。
充分に冷やしてから器に移す。

豆乳プリン

材料（直径6.5cmのプリン型10コ分）1コ　約100kcal

- 豆乳 ………………………………600mL
- 砂糖 ………………………………80ｇ
- 卵 …………………………………M玉5コ
- バター（型にぬるため） ……………適量
- 黒蜜 ………………………………適宜

１mL＝１cc

キー名	**１段オーブン「160℃」**（予熱なし）	付属品	角皿
加熱時間	**約25〜30分**	棚下段	

準　備
型にバターをぬる。

作り方
1. 耐熱容器に豆乳、砂糖を入れて混ぜ、**レンジ**「600W」で約４分加熱する。
2. ボウルに卵を割りほぐし、１を少しずつ入れながら、よく混ぜる。
こし器でこす。
3. プリン型に８分目まで流し入れ、角皿に並べる。
4. 角皿に水200mLを注ぎ、棚下段にのせる。
１段オーブン「160℃」で約25〜30分加熱する。
5. 竹串をさして生っぽいものがついてこなければ、でき上がり。
充分に冷ましてから器に移し、お好みで黒蜜をかける。

かぼちゃのプリン

材料（直径6.5cmのプリン型10コ分） 1コ　約200kcal

プディング
- かぼちゃ（種と皮を除いたもの）……400 g
- 砂糖……80 g
- 卵……M玉3コ
- 牛乳……100mL
- 生クリーム……200mL
- ラム酒……大さじ1
- シナモン・バニラエッセンス……各少々
- バター（型にぬるもの）……適量

カラメルソース
- A { 砂糖……50 g
- A { 水……大さじ1½
- 水……大さじ1

1 mL＝1 cc

キー名	1段オーブン「160℃」（予熱なし）	付属品	角皿
加熱時間	約25～30分	棚下段	

準　備

型にバターをぬる。

作り方

1 かぼちゃはラップに包んで、耐熱皿にのせ、**ゆでもの**を2回押して加熱する。

2 1とプディングの材料をミキサーに入れ、約30秒混ぜ合わせる。

3 型に2を8分目まで流し入れ、角皿に並べる。
角皿に200mLの水を注ぐ。

4 棚下段にのせて**1段オーブン**「160℃」で約25～30分加熱する。

5 焼きプリン（P120）の準備2と同様にカラメルソースをつくり、型からはずした4にかける。

スイートポテト

材料（8コ） 1コ　約165kcal

- さつまいも……4本（500 g）
- A { 砂糖……60 g
- A { バター……30 g
- A { 卵黄……M玉½コ分
- A { 牛乳……大さじ2
- A { 生クリーム……大さじ2
- ラム酒……少々
- バニラエッセンス……少々

溶き卵（混ぜる）
- 卵黄……M玉½コ分
- 水……小さじ½
- みりん……小さじ1

キー名	1段オーブン「250℃」（予熱なし）	付属品	角皿
加熱時間	約20～25分	棚上段	

作り方

1 さつまいもは皮つきのままラップに包んで、耐熱皿にのせ、**ゆでもの**を2回押して加熱する。

2 1を縦半分に切る。皮を傷つけないように、身をスプーンでくりぬき、裏ごしする。

3 耐熱容器に1とAを入れ、混ぜる。**レンジ**「600W」で約2分加熱し、混ぜる。
あら熱をとり、ラム酒、バニラエッセンスを入れて、混ぜる。

4 2のさつまいもの皮に3を形よくつめる。余った3を絞り袋に入れて、さらにその上に絞り出す。溶き卵をハケで表面にそっとぬり、角皿に並べる。

5 棚上段にのせて**1段オーブン**「250℃」で約20～25分加熱する。

サボアケーキ

材料（18cmのクグロフ型1コ分）8等分の1切　約140kcal

バター（型にぬるもの）……適量
卵……M玉 3 コ
砂糖……80 g
レモン汁……½コ分
レモンの皮（すりおろす）……少々
バター（溶かす）……30 g
薄力粉……（合わせてふるう）……50 g
コーンスターチ……（合わせてふるう）……50 g

キー名	1段オーブン「160℃」(予熱なし)	付属品	角皿
加熱時間	約35〜40分		棚下段

作り方

1 型にバターをぬる。
2 ボウルに卵を入れて、ハンドミキサーでほぐす。
3 2に砂糖を入れ、ハンドミキサーで文字が書けるくらいまでしっかり泡立てる。
4 3に粉を入れサックリと混ぜる。
5 4にレモン汁、レモンの皮、バターを入れてゴムべらで混ぜ、型に流す。型をトントンたたいて大きい泡を抜く。
6 角皿の中央にのせて棚下段にのせる。1段オーブン「160℃」で約35〜40分焼く。

★お好みでホイップクリームやフルーツを添えてください。

黒糖ケーキ

準　備

1 レーズンをラム酒につけておく。
2 角皿にサラダ油をぬる。オーブンシートを角皿より大きめに切り、四隅に切り込みを入れて角皿にしく。（油をぬっておくと、紙がずれなくなる）

材料（深角皿1枚分）5cm×5cm角1切　約160kcal

レーズン……220 g
ラム酒……大さじ 4
黒砂糖（細かくする）……220 g
生クリーム……150mL
バター（やわらかくしておく）……220 g
卵……M玉 3 コ
A｛薄力粉……（合わせてふるう）……380 g
A｛ベーキングパウダー……（合わせてふるう）……小さじ½
アーモンドスライス……50 g

1 mL＝1 cc

キー名	1段オーブン「170℃」(予熱なし)	付属品	角皿
加熱時間	約30〜35分		棚下段

作り方

1 鍋に生クリームを入れて中火にかけ、黒砂糖を入れて泡立て器で混ぜながらもったりとするまでていねいに溶かす。
2 ボウルにバター、1を入れて混ぜる。溶いた卵を少しずつ入れて混ぜる。
3 2にAを入れて、木じゃくしで生地を底から持ち上げるようにサックリと粉が消えるまで混ぜる。
4 ラム酒につけたレーズンを入れ、すくうようにして混ぜる。
5 4を角皿に入れて平均にならし、2〜3回底をたたいて空気を抜く。
6 表面にアーモンドをふり、棚下段にのせて1段オーブン「170℃」で約30〜35分焼く。

カスタードタルト

材料（直径21cmのタルト型1コ分）8等分の1切　約290kcal

タルト生地
- 薄力粉（ふるう）……150ｇ
- 砂糖……大さじ2
- バター（1cm角に切る）……70ｇ
- 卵黄……M玉1コ分
- 牛乳……大さじ2
- 打ち粉（薄力粉）……適量

カスタードクリーム
- シュークリームの半量（P124）

生クリーム……60mL

フルーツ
- 黄桃（缶詰）……1缶（約170ｇ）
- キウイ（皮をむいて輪切り）……1コ

1mL＝1cc

キー名	1段オーブン「180℃」（予熱なし）	付属品	角皿
加熱時間	約25～28分	棚下段	

作り方

1. レアチーズケーキの「タルト生地の作り方」と同様にタルト生地を作る。(P111)
角皿の中央にのせて、棚下段にのせ、1段オーブン「180℃」で約25～28分焼く。
2. シュークリームの「カスタードクリームの作り方」と同様にカスタードクリームを作り、冷ます。(P124)
3. 生クリームを泡立て、すくうと跡が少し残るくらいの固さにする。
2を2回に分けて入れ、よく混ぜ合わせる。
4. 冷めたタルト生地に3を入れて表面をならし、食べやすく切ったフルーツを並べる。

いちごのタルト

材料（直径21cmのタルト型1コ分）8等分の1切　約435kcal

タルト生地
- 薄力粉（ふるう）……150ｇ
- 砂糖……大さじ2
- バター（1cm角に切る）……70ｇ
- 卵黄……M玉1コ分
- 牛乳……大さじ2
- 打ち粉（薄力粉）……適量

カスタードクリーム
- シュークリームと同量（P124）

いちご（たて2つに切る）……300ｇ

A ｛ いちご……200ｇ
　 砂糖……200ｇ

コーンスターチ……大さじ2 ｝溶かす
水……50mL

1mL＝1cc

キー名	1段オーブン「180℃」（予熱なし）	付属品	角皿
加熱時間	約25～28分	棚下段	

作り方

1. レアチーズケーキの「タルト生地の作り方」と同様にタルト生地を作る。(P111)
角皿の中央にのせて、棚下段にのせ、1段オーブン「180℃」で約25～28分焼く。
2. シュークリームの「カスタードクリームの作り方」と同様にカスタードクリームを作り、冷ます。(P124)
3. 耐熱容器にAを入れ、レンジ「600W」で約10分加熱する。
汁をこして、水溶きコーンスターチを入れ混ぜる。
レンジ「600W」で約３分加熱し、冷ます。
4. 冷めたタルト生地に2を流し込み、いちごを並べて、3を上からかける。冷蔵庫でよく冷やす。

シュークリーム

材料（12コ分） 1コ　約200kcal

シュー皮

A	水	120mL
	バター	70 g
薄力粉（ふるう）		80 g
溶き卵		約 3 ～ 4 コ分
粉砂糖		適量

カスタードクリーム

牛乳		500mL
B	薄力粉	25 g
	コーンスターチ	25 g
	砂糖	100 g
卵黄		M玉 3 コ分
バター		20 g
バニラエッセンス		少々
ラム酒		適量

1 mL＝1 cc

キー名	**1段オーブン「200℃」**(予熱なし)
加熱時間	**約30～35分**
付属品	**棚下段**　角皿

作り方

1 カスタードクリームを作る。（右記参照）

2 大きめの耐熱容器にAを入れてラップをする。**レンジ**「600W」で約 3 分～ 3 分30秒、沸とうするまで加熱する。

3 2に薄力粉を入れ、木じゃくしで勢いよく混ぜる。生地が耐熱容器の底からはがれるようになったら**レンジ**「600W」で 1 分～ 1 分約30秒加熱する。

4 3のあら熱がとれたら、溶き卵 1 コ分を入れ、容器の周囲につかなくなるまで混ぜる。さらに残りの卵を少しずつ入れ、木じゃくしですくって、ゆっくり落ちるくらいの固さになったら入れるのをやめる。

5 角皿にアルミホイルをしき、4を絞り袋に入れて直径 3 cmに12コ絞り出す。

6 5の表面に霧吹きをして棚下段にのせ**1段オーブン**「200℃」で約30～35分焼く。
焼きあがったら、すぐにアルミホイルからはずして冷ます。

7 シュー皮の横に切りこみを入れ、カスタードクリームを詰める。表面に粉砂糖を茶こしでふる。

クリームアレンジ

●**ダブルクリーム**
カスタードクリーム（上記）半量と、ホイップクリーム（P107）半量を作り、それぞれのシューに詰める。

●**あずきクリーム**
市販のあんとホイップクリーム（P107）をそれぞれのシューに詰める。

カスタードクリームの作り方

1 耐熱容器に牛乳を入れ、**レンジ**「600W」で約 5 分加熱する。

2 別の耐熱容器にBを合わせてふるい、1を少しずつ入れながら泡立て器でよく混ぜる。

3 2に卵黄を入れて混ぜ**レンジ**「600W」で約 3 分加熱する。途中で 1 ～ 2 回かき混ぜる。

4 3が熱いうちにバター、バニラエッセンスを入れて混ぜる。あら熱がとれたら、お好みによりラム酒を入れる。

シュークリーム作りのコツとポイント

●**水とバターは必ず沸とうさせる**
沸とうが足りないと材料が混ざりにくく、ふくらみが悪くなる。

●**粉を入れたら手早く、しっかり練る**
練り方が足りないと表面がザラザラしてふくらみが悪くなる。生地が容器の底からつるりとはがれるようになるまで練る。

●**卵は少しずつ入れる**
はじめに入れた卵が充分に混ざって生地がなめらかになってから、次の卵を入れる。

●**生地の固さを見ながら入れる卵の量を調節する**
木じゃくしで生地をすくって、ゆっくり落ちるくらいの固さにする。
固すぎても柔らかすぎてもうまくふくらまない。
卵の量により焼き色が異なる。

●**表面には必ず霧を吹く**
霧を吹かないと表面が固く乾燥し､うまくふくらまない。

●**ドアを途中で開けない**
途中で冷たい空気に触れると、シュー皮はしぼんでしまう。

プチシュー

材料（40コ分） 1コ分　約70kcal

シュー皮
　シュークリームと同量（P124）
カスタードクリーム
　シュークリームと同量（P124）
溶かしたチョコレート ……………………………… $\frac{1}{2}$カップ

キー名	1段オーブン「200℃」(予熱なし)	付属品	角皿
加熱時間	約30～35分	棚下段	

作り方

1 カスタードクリームを作る。（P124参照）

2 シュークリーム（P124）の1～4と同等にシュー種を作る。角皿にアルミホイルをしく。

3 2を絞り袋に入れて直径８mmに40コ、間隔をあけて絞り出す。

4 3の表面に霧吹きをして棚下段にのせ 1段オーブン「200℃」で約30～35分焼く。
終了音が鳴ったら、そのまま庫内に約５分放置し、アルミホイルからはずして冷ます。

5 シュー皮の側面に切りこみを入れ、カスタードクリームを詰める。
皿に盛りつけて溶かしたチョコレートをかける。

エクレア

材料（12コ分） 1コ分　約250kcal

シュー皮
　シュークリームと同量(P124)
カスタードクリーム
　シュークリームと同量(P124)
チョコクリーム
　チョコレート(細かくする) ……………………………100ｇ
　生クリーム ………………………………………………25mL
　ホワイトキュラソー ……………………………大さじ$\frac{1}{2}$

１mL＝１cc

キー名	1段オーブン「200℃」(予熱なし)	付属品	角皿
加熱時間	約30～35分	棚下段	

作り方

1 シュークリーム（P124）の1～4と同様にシュー皮、カスタードクリームを作る。角皿にアルミホイルをしき、シュー皮を写真のように細長く12コ絞る。

2 1の表面に霧吹きをして棚下段にのせ 1段オーブン「200℃」で約30～35分焼く。
焼きあがったらすぐにアルミホイルからはずして冷ます。

3 シュー皮の横に切り込みを入れ、カスタードクリームを詰める。

4 耐熱容器に生クリームを入れ レンジ「600W」で約30～40秒加熱し、チョコレートを入れてかき混ぜて溶かす。あら熱がとれたらホワイトキュラソーを入れて、3にかける。

アップルパイ

材料（直径21cmのパイ皿1枚分） 8等分の1切　約295kcal

りんごの甘煮
- りんご(できれば紅玉)…2コ(400ｇ)
- A
  - 砂糖 ……50ｇ
  - レモン汁 ……½コ分
  - バター ……10ｇ
- シナモン ……少々
- ラム酒 ……大さじ½

パイ生地
- 薄力粉(ふるう) ……200ｇ
- バター(冷やして大豆粒くらいに刻む) ……140ｇ
- 冷水 ……70mL
- 打ち粉(薄力粉) ……適量
- 溶き卵
  - 卵黄 ……M玉１コ分
  - 水 ……大さじ１

１mL＝１cc

キー名	１段オーブン「200℃」(予熱なし)	付属品	角皿
加熱時間	約40～45分	棚下段	

作り方

1 りんごの甘煮を作る。(右記参照)

2 薄力粉にバターを合わせて冷水を少しずつ入れ、練らないようにもみ合わせ、ひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫で約60分ねかせる。

3 台に打ち粉をふり、生地をめん棒で伸ばす。

4 約30×約10cmに伸ばしたら、３つ折りにして生地を90度回転し、めん棒で伸ばす。これを４～５回繰り返し、ラップで包んで冷蔵庫で約30分ねかせる。

5 生地を２つに分け、各々をパイ皿よりひとまわり大きく伸ばす。

6 5の一方をパイ皿にのせ、生地をパイ皿にしっかりはりつける。ふちからはみ出した部分は切り落とし、底をフォークでつついて穴をあける。

7 6にりんごの甘煮を入れ、パイ皮のふちに溶き卵をぬる。もう一方の生地を上からかぶせてまわりを切り落とす。

8 切り落とした生地をまとめて伸ばし、約２cmの縁飾り用リボンと、ナイフや型抜きで葉の形を作り、溶き卵をぬってはりつける。

9 全体に溶き卵をぬり、フォークで中央に穴をあける。角皿の中央にのせて棚下段にのせ、１段オーブン「200℃」で約40～45分焼く。

りんごの甘煮の作り方

1 りんごは皮と芯を取り、いちょう切りにして耐熱容器に入れ、Aを入れる。

2 ふたをしてレンジ「600W」で約８分加熱し､シナモンをふって混ぜ、さらにレンジ「600W」で約２分加熱する。

3 あら熱がとれたらラム酒を混ぜ、水気をきる。

パイ作りのコツとポイント

●**パイ生地は**
市販の冷凍パイシートを使うと簡単。
そのときは、あらかじめ冷蔵庫で解凍し、約３mmの厚さに伸ばしてから使う。
また、冷蔵タイプのパイ生地も市販されている。生地の使い方に従って作る。

●**パイ生地を伸ばすときは**
薄力粉をふったり、生地をラップにはさんで伸ばすとめん棒や台にくっつかない。

●**パイ生地がベタベタしてきたときは**
そのつど、冷蔵庫で冷やしながら作る。

パンプキンパイ

材料（直径21cmのパイ皿1枚分） 8等分の1切　約340kcal

かぼちゃクリーム
- かぼちゃ(皮と種を除いたもの) …400ｇ
- A
  - 砂糖 ……80ｇ
  - バター ……15ｇ
  - 卵黄 ……M玉1コ分
  - シナモン ……小さじ1

パイ生地
アップルパイ(上記)と同量

１mL＝１cc

キー名	１段オーブン「200℃」(予熱なし)	付属品	角皿
加熱時間	約40～45分	棚下段	

作り方

1 かぼちゃクリームを作る。
かぼちゃはラップに包んで耐熱皿にのせる。ゆでものを２回押して加熱する。あたたかいうちに裏ごしをして、Aを加えてよく混ぜ、あら熱をとる。

2 アップルパイ（上記）の2～9と同様にしてパイ生地を作り、焼く。(りんごの甘煮のかわりに1のかぼちゃクリームを入れる)

ミートパイ

材料（直径21cmのパイ皿1枚分） 8等分の1切　約417kcal

フィリング
- 玉ねぎ(みじん切り)…中２コ(400ｇ)
- バター ……大さじ２
- 牛ひき肉 ……400ｇ
- 薄力粉 ……大さじ４
- ワイン ……大さじ４
- トマトジュース ……小２缶
- しょうゆ・ウスターソース ……適量

パイ生地
アップルパイ(上記)と同量

１mL＝１cc

キー名	１段オーブン「200℃」(予熱なし)	付属品	角皿
加熱時間	約40～45分	棚下段	

作り方

1 フライパンを中火で熱して、バターをしき、玉ねぎをよく炒める。牛ひき肉を入れ、色が変わったら、薄力粉を入れて炒める。ワイン、トマトジュースを入れて、汁気がなくなるまで煮つめる。しょうゆ、ウスターソースで味をととのえる。

2 アップルパイ(上記)の2～9同様にして、パイ生地を作り、焼く。(りんごの甘煮のかわりに1のフィリングを入れる)

ミルフィーユ

材料（1コ分） 8等分の1切　約290kcal

冷凍パイシート ……約300ｇ
ホイップクリームクリーム
　生クリーム …………100mL
　砂糖 ……………………15ｇ
　バニラエッセンス ……少々
　ラム酒……………大さじ½
いちごジャム ……………90ｇ
ラム酒 ……………大さじ１
粉砂糖 ……………………適量
カスタードクリーム（P124参照）
　……………………………適量

1mL＝1cc

キー名　**１段オーブン「200℃」**（予熱なし）
加熱時間　**約20～25分**
付属品　角皿　**棚下段**

作り方

1 パイシートは室温で解凍し、７cmずつの３枚に切る。フォークでところどころに穴をあけ、オーブンシートまたはアルミホイルをしいた角皿に並べる。
2 棚下段にのせ、**１段オーブン**「200℃」で約20～25分焼く。焼き上がったら網をのせて冷ます。
3 ホイップクリームとカスタードクリームをつくる。（P107、P124）
4 ジャムにラム酒を加えてやわらかくする。
5 パイの間にカスタードクリーム、いちごジャム、ホイップクリームを順にはさんで重ねる。上面に粉砂糖を茶こしでふる。

シュガーパイ

材料（20コ分） 1コ　約20kcal

冷凍パイシート
　………１枚（12cm×21cm）
グラニュー糖 ……………適量
溶き卵 { 卵黄 ……M玉1コ分 / 水 …………大さじ1 }

キー名　**１段オーブン「170℃」**（予熱なし）
加熱時間　**約20～22分**
付属品　角皿　**棚下段**

作り方

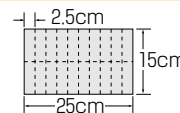
1 パイシートは室温で解凍し、めん棒でたて15cm×よこ25cmに伸ばす。
2 パイシートを半分に切り、約2.5cm幅に20コ切り、ねじる。

3 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、2を並べる。溶き卵をぬり、グラニュー糖をふる。
4 棚下段にのせ、**１段オーブン**「170℃」で約20～22分焼く。

チョコパイ

材料（4コ分） 1コ　約290kcal

冷凍パイシート
　…２枚（１枚12cm×21cm）
板チョコ …………………60ｇ
溶き卵 { 卵黄 ……M玉１コ分 / 水 …………大さじ１ }

キー名　**１段オーブン「200℃」**（予熱なし）
加熱時間　**約30～40分**
付属品　角皿　**棚下段**

作り方

1 冷凍パイシートは室温で解凍し、１枚ずつめん棒で20cm×16cmに伸ばし半分に切る。板チョコを４等分にしてのせる。
2 縁に溶き卵をぬり、二つ折りにして、しっかり閉じる。
3 表面に溶き卵をぬり、中央に包丁などで２cm程度の切込みを入れる。
4 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、3を並べる。
棚下段にのせ、**１段オーブン**「200℃」で約30～40分焼く。

りんごのアリュメット

材料（1コ分） 4等分の1切　約265kcal

りんごの甘煮
　アップルパイの半量（P126）
冷凍パイシート
　…２枚（１枚12cm×21cm）
溶き卵 { 卵黄 ……M玉１コ分 / 水 …………大さじ１ }

1mL＝1cc

キー名　**１段オーブン「200℃」**（予熱なし）
加熱時間　**約30～40分**
付属品　角皿　**棚下段**

作り方

1 アップルパイと同様にして、りんごの甘煮を作る。（P126）
2 冷凍パイシートは室温で解凍し、めん棒でのばし、20cm×10cmの長方形に切る。残りの生地で幅1.5cmの縁飾り用リボンと幅１cmのリボンを作る。
3 角皿にアルミホイルをしく。生地をのせ、その上にりんごの甘煮をのせる。
りんごの甘煮の上に１cmのリボンをのせて格子を作る。
周囲に溶き卵をぬり、縁飾りをし、表面に溶き卵をぬる。
4 棚下段にのせ、**１段オーブン**「200℃」で約30～40分焼く。

ピンクゼリーケーキ

材料(縦24cm×横9cm×深さ7cmの型1本分)

8等分の1切　約225kcal

スポンジ生地
- 薄力粉 ……………………120ｇ
- 砂糖 ………………………120ｇ
- 卵 ………………M玉５コ分
- サラダ油 …………大さじ２
- バニラエッセンス・食紅 ……………………各少々

ホイップクリーム
- 生クリーム …………60mL
- 砂糖…………………………10ｇ
- ラム酒 ……………………少々

いちごゼリー
- グレナデンシロップ …30mL
- 粉ゼラチン ……………５ｇ
- 水（ゼラチン用）……25mL
- 砂糖…………………………50ｇ
- 水……………………………150mL
- レモン汁 …………………少々
- いちご（たて半分に切る） …………………………適量

1mL＝1cc

キー名　**1段オーブン「170℃」**(予熱あり)
加熱時間　**約12～15分**
付属品　**棚上段**　角皿

準　備

角皿にサラダ油をぬる。硫酸紙（ケーキ用型紙）を角皿よりも大きめに切り、四隅に切り込みを入れて角皿にしく。（油をぬっておくと、紙がずれなくなる）

作り方

1. ロールケーキ（P113）の1～4と同様にしてケーキの生地を焼く。（食紅はバニラエッセンスと一緒に入れる）
   焼き上がったスポンジ生地を型に合わせて3枚に切る。
2. 粉ゼラチンに分量の水を入れ、もどす。
3. 耐熱容器に水と砂糖を入れ、**レンジ**「600W」で約３分加熱する。
   1を入れて溶かし、あら熱がとれたら、レモン汁とグレナデンシロップを入れて、混ぜる。
4. 水でぬらした型に3の半量を流し、冷蔵庫で冷やす。
   固まったら、その上にいちごを並べ、残りの3を流し、冷蔵庫で固める。
5. ホイップクリームを作り（P107）スポンジにぬり、３枚を重ねる。
6. 固まった4の上に5をのせ、冷蔵庫で冷やす。
7. 型の底を10秒ほど湯につけてから、皿にふせるようにして、型からはずす。

ババロア

材料(直径18cmのリング型１コ分)

8等分の1切　約205kcal

- 牛乳…………………………400mL
- 粉ゼラチン…………………15ｇ
- 水（ゼラチン用）………100mL
- 砂糖…………………………80ｇ
- バニラエッセンス ………少々
- 卵黄 ………………M玉２コ分
- 卵白 ………………M玉２コ分
- 生クリーム（固く泡立てる） ……………………200mL
- フルーツ（いちごなど）…適宜

1mL＝1cc

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約５分**
付属品　**なし**

作り方

1. 粉ゼラチンに分量の水を入れ、もどす。
2. 耐熱容器に牛乳、砂糖を入れ、**レンジ**「600W」で約５分加熱する。
   1を入れて溶かす。
3. ボウルに卵黄を入れて混ぜる。かき混ぜながら、2を少しずつ入れる。
   バニラエッセンスを入れて、氷水でボウルを冷やしながら、かき混ぜて冷やす。
4. 別のボウルに卵白を入れ、角が立つまで泡立てる。
5. 3にとろみがついたら、4を少しずつ入れて混ぜる。
   さらに、固く泡立てた生クリームを入れて、混ぜる。
6. 型を水でぬらして5を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
7. 型の底を10秒ほど湯につけてから、皿にふせるようにして、型からはずす。
   中央に好みのフルーツを飾る。

フルーツゼリー

材料(直径18cmのリング型１コ分)

8等分の1切　約60kcal

- 粉ゼラチン…………………15ｇ
- 水（ゼラチン用）………100mL
- A ｛水…………………………400mL
- A ｛砂糖………………………70ｇ
- ペパーミント ……大さじ１½
- レモン汁 …………………少々
- いちごシロップ（または赤ワイン） ……………………大さじ２
- 缶詰のフルーツ（みかんやパインなど） …………………………適量

1mL＝1cc

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約８分**
付属品　**なし**

作り方

1. 粉ゼラチンに分量の水を入れ、もどす。
2. 耐熱容器にAを入れ、**レンジ**「600W」で約８分加熱する。
   1を入れて溶かす。
3. 2を３等分して、それぞれに、ペパーミント、レモン汁、いちごシロップを入れる。
4. 別のボウルに冷水を入れ、3を浮かせて冷やす。
   とろみがついたら、フルーツを並べた型に、ペパーミント、レモン、いちごの順に流して、冷やし固める。
5. 型の底を10秒ほど湯につけてから、皿にふせるようにして、型からはずす。

大福

材料（4コ分） 1コ　約165kcal

もち ……………… 4コ（1コ50 g）
あずきこしあん ……………… 120 g
片栗粉 ……………… 適量

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約1分30秒～2分**
付属品　**なし**

作り方

1 あんは4つに丸める。
2 耐熱容器にもち、大さじ2の水を入れる。
 レンジ「600W」で約1分30秒～2分加熱し、すりこぎでよくつぶす。
3 台の上に片栗粉をふり、2のもちを4等分にして伸ばし、あんを包んで形をととのえる。

アレンジメニュー

●いちご大福
いちご小粒4コのへたを取り、1コずつあんこに包んで丸める。
あとは、大福と同様に作る。

あべかわもち

材料（2コ分） 1コ　約200kcal

もち ……………… 2コ（1コ50 g）
きな粉 ……………… 20 g
砂糖 ……………… 20 g
塩 ……………… 少々

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約50秒～1分**
付属品　**なし**

作り方

1 きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
2 もちを水にさらし、1をまぶして耐熱皿にのせる。
3 レンジ「600W」で約50秒～1分加熱する。
 もちがふくらんできたら、でき上がり。

うぐいすもち

材料（10コ分） 1コ　約210kcal

白玉粉 ……………… 150 g
水 ……………… 180 g
砂糖 ……………… 80 g
水溶き抹茶 ……………… 少々
抹茶 ……………… 大さじ2
きな粉 ……………… 100 g
あんこ ……………… 300 g

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約2分＋約2分**
付属品　**なし**

作り方

1 耐熱容器に白玉粉と水を入れ、よくほぐして混ぜ合わせ、砂糖を加えさらによく混ぜる。
2 1に水溶き抹茶を入れ、色をつける。
 ふたをして、レンジ「600W」で約2分加熱する。かき混ぜて、再度 レンジ「600W」で約2分加熱する。
3 2をしゃもじでよくつき合わせて透明度を出し、抹茶を加えてうぐいす色にしたきな粉の上に取って分ける。
4 3を手のひらで平たくのばし、あんこを包んで、小判形にする。

おはぎ

材料（12コ分） 1コ　約200kcal

もち米 ……………… 2合（300 g）
水 ……………… 300mL
市販のつぶあん ……………… 400 g
白いりごま ……………… 大さじ6

1 mL＝1 cc

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約10分＋約5分**
付属品　**なし**

作り方

1 もち米はといで1～2時間水にひたし、水をきる。
2 耐熱容器に1と水を入れ、ふたをしてレンジ「600W」で約10分加熱する。
3 取出してかき混ぜ、ふたをしてレンジ「600W」で約5分加熱する。ほぐしてふきんをかけ、ふたをして約5分蒸らす。
4 3を水でぬらしたすりこぎでつぶす。12等分して、形をととのえる。
5 つぶあんを12等分して、4を包む。

★耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度のふた付きの物をお使いください。

アレンジメニュー

●ごまおはぎ
丸めたつぶあんを4のもち米で包んで、表面に白いりごまをまんべんなくつける。

ロールパン

材料（1段12コ分） 1コ　約120kcal

※2段で焼くときは材料を2倍にする。

強力粉 ……………………………………250 g
ドライイースト(予備発酵のいらないもの)……小さじ1(4 g)
砂糖 ………………………………………30 g
塩 ……………………………小さじ⅔(4 g)
卵½コ(割りほぐす)＋牛乳(40℃) ……180mL
バター(やわらかくしておく)………………30 g
サラダ油(ボウルにぬるもの)………………少々
溶き卵 ……………………………………½コ

1 mL＝1 cc

〈1段のとき〉

キー名	1段オーブン「200℃」(予熱あり)	付属品	棚上段 角皿
加熱時間	約10〜15分		

〈2段のとき〉

キー名	2段オーブン「200℃」(予熱あり)	付属品	棚上段 角皿／棚下段 角皿
加熱時間	約25〜30分		

★パン生地作りのコツとポイント ➡131ページ

作り方

1 ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、卵、牛乳を入れて軽く混ぜた後、バターを入れる。

2 生地をひとまとめにし、ボウルからはがれるようになったら台の上でたたきつけながら約20分こねる。

3 表面がなめらかになり、生地を伸ばして指が透けて見えるようならでき上がり。
生地を丸くまとめる。

4 油を薄くぬったボウルに入れて霧吹きをし、ラップをかける。角皿にのせ棚下段にのせる。 1段オーブン「発酵40℃」で約40〜60分発酵させる。(一次発酵)

5 生地が2〜2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて中央を押す。穴がそのまま残ればほどよく発酵している。

6 発酵した生地を軽く押してガス抜きをする。

7 生地を丸くまとめ、スケッパーか包丁で12等分にする。

8 分割した生地を丸くととのえ、ラップをかけて約10～15分休ませる。（ベンチタイム）

9 生地を円すい形にし、めん棒で伸ばして二等辺三角形にし、幅の広いほうからくるくる巻く。

10 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、巻き終わりを下にして並べ、霧吹きをする。

11 棚下段にのせて **1段オーブン**「発酵40℃」で約20～40分、2～2.5倍に発酵させる。（二次発酵）

12 角皿を取出し、**1段オーブン**「200℃」で予熱する。

13 生地の表面に溶き卵をぬる。予熱終了後、棚上段にのせて約10～15分焼く。

（2段のときは **2段オーブン**「200℃」で予熱し、角皿を棚上段と棚下段にのせて約25～30分焼く。）

パン生地作りのコツとポイント

●**牛乳はあたためて**
約40℃にあたためたものを使います。冷蔵庫から出したばかりの冷たい牛乳を使うと、ふくらみが悪くなります。

●**こね上げた温度は**
28℃前後が最適。生地がこの温度になるようにしてこね上げます。
夏場など室温が高いときは、下のボウルに水を入れてこね上げます。

●**発酵のときは**
生地が乾燥しないように、ラップをかけたり、霧吹きを忘れずに。
また、発酵時間はあくまでも目安。季節、室温などにより異なります。ドアを開け、ふくらみ具合の様子を見ながら加減します。また、生地が乾燥していたら、霧吹きを追加します。

●**一次発酵後の発酵の目安**
一次発酵後、生地が2～2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて、発酵具合を見ます。

発酵良好	発酵不足	発酵過剰
指穴がそのまま残る	指穴がすぐに戻る	周囲にしわができ、沈んでしまう
	●かたく重いパンになる	●パサついたパンになる
発酵完了	発酵時間を追加する	※次回は発酵時間を短めにする

※失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用してください。

2段で焼くとき

- 材料は1段分の2倍にします。
- 生地の作り方は1段のときと同じですが、7の分割は2倍（24コ）にします。
- 二次発酵は、**2段オーブン**「発酵30℃～45℃」を使い、2段同時にできます。
- 上下の焼きムラが気になるときは、加熱途中で棚上段と棚下段を入れ替えてください。（入れ替えはできるだけ素早く行い、スタートを押します）

あんパン

材料（1段12コ分）1コ　約175kcal　※2段で焼くときは材料を2倍にする。

パン生地
　ロールパンと同量（P130）
市販のあん ……………………………250g
けしの実 ……………………………少々

〈1段のとき〉
キー名　**1段オーブン「200℃」**（予熱あり）　付属品 角皿
加熱時間　**約10〜15分**　棚上段

〈2段のとき〉
キー名　**2段オーブン「200℃」**（予熱あり）　付属品 角皿 棚上段 角皿 棚下段
加熱時間　**約25〜30分**

作り方

1 ロールパン（P130）の1〜8と同様にパン生地を作る。（ベンチタイムまで）
2 あんを12等分して丸める。パン生地をめん棒で伸ばして中央にあんをのせ、周囲をつまみあげるようにして包む。
3 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、包んだ方を下にして並べ、指に粉をつけてパンの中央をくぼませる。
4 霧吹きをして棚下段にのせ**1段オーブン**「発酵40℃」で約20〜40分、2〜2.5倍の大きさになるまで発酵させる。（二次発酵）
5 角皿を取出し、**1段オーブン**「200℃」で予熱する。生地の表面に溶き卵をぬり、けしの実を散らす。予熱終了後、棚上段にのせ約10〜15分焼く。
（2段のときは**2段オーブン**「200℃」で予熱し、角皿を棚上段と棚下段にのせて約25〜30分焼く。）

コーンマヨネーズパン

材料（1段12コ分）1コ　約225kcal　※2段で焼くときは材料を2倍にする。

パン生地
　ロールパンと同量（P130）
コーン（缶詰）……………………………大さじ12
マヨネーズ・パセリ（みじん切り）……………各適量

〈1段のとき〉
キー名　**1段オーブン「200℃」**（予熱あり）　付属品 角皿
加熱時間　**約10〜15分**　棚上段

〈2段のとき〉
キー名　**2段オーブン「200℃」**（予熱あり）　付属品 角皿 棚上段 角皿 棚下段
加熱時間　**約25〜30分**

作り方

1 ロールパン（P130）の1〜8と同様にパン生地を作る。（ベンチタイムまで）
2 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、1の生地をかるくつぶして並べ、霧吹きをして棚下段にのせ**1段オーブン**「発酵40℃」で約20〜40分、2〜2.5倍の大きさになるまで発酵させる。（二次発酵）
3 角皿を取出し、**1段オーブン**「200℃」で予熱する。生地の表面に溶き卵をぬり、コーン大さじ1をうめ込み、その上にマヨネーズをかける。
4 予熱終了後、棚上段にのせて約10〜15分焼く。仕上がりにパセリをかける。
（2段のときは**2段オーブン**「200℃」で予熱し、角皿を棚上段と棚下段にのせて約25〜30分焼く。）

じゃがいもパン

材料（1段12コ分）1コ　約175kcal　※2段で焼くときは材料を2倍にする。

パン生地
　ロールパンと同量（P130）
じゃがいも ……………………………中3コ（約450g）
塩・こしょう ……………………………各適量
マヨネーズ・パセリ（みじん切り）……………各適量

〈1段のとき〉
キー名　**1段オーブン「200℃」**（予熱あり）　付属品 角皿
加熱時間　**約10〜15分**　棚上段

〈2段のとき〉
キー名　**2段オーブン「200℃」**（予熱あり）　付属品 角皿 棚上段 角皿 棚下段
加熱時間　**約25〜30分**

作り方

1 ロールパン（P130）の1〜8と同様にパン生地を作る。（ベンチタイムまで）
2 じゃがいもは洗ってラップに包み、**ゆでもの**を2回押して加熱し、皮をむく。
つぶして、塩、こしょうをし、12コに丸める。
3 1のパン生地をめん棒で伸ばして中央にじゃがいもをのせ、周囲をつまみあげるようにして包む。
4 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、包んだ方を下にして並べ、中央にはさみで十文字に切り込みを入れる。霧吹きをして棚下段にのせ**1段オーブン**「発酵40℃」で約20〜40分、2〜2.5倍の大きさになるまで発酵させる。（二次発酵）
5 角皿を取出し、**1段オーブン**「200℃」で予熱する。生地の表面に溶き卵をぬり、切り込みを入れた所にマヨネーズをかける。予熱終了後、棚上段にのせ約10〜15分焼く。仕上がりにパセリをかける。
（2段のときは**2段オーブン**「200℃」で予熱し、角皿を棚上段と棚下段にのせて約25〜30分焼く。）

くるみパン

材料（1段12コ分）1コ　約170kcal

パン生地
ロールパンと同量（P130）
むきくるみ（あらくきざむ）……90 g

〈1段のとき〉

		付属品
キー名	1段オーブン「200℃」（予熱あり）	角皿
加熱時間	約10～15分	棚上段

〈2段のとき〉

		付属品
キー名	2段オーブン「200℃」（予熱あり）	角皿 棚上段
加熱時間	約25～30分	角皿 棚下段

作り方

1. ロールパン（P130）の1～8と同様にパン生地を作る。2のあとにくるみを入れて、3～8と同様にパン生地を作る。（ベンチタイムまで）
2. 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、並べて霧吹きをし、棚下段にのせて1段オーブン「発酵40℃」で約20～40分、2～2.5倍の大きさになるまで発酵させる。（二次発酵）
3. 角皿を取出し、1段オーブン「200℃」で予熱する。生地の表面に溶き卵をぬる。
4. 予熱終了後、棚上段にのせて約10～15分焼く。

（2段のときは2段オーブン「200℃」で予熱し、角皿を棚上段と棚下段にのせて約25～30分焼く。）

ツナマヨネーズパン

材料（1段12コ分）1コ　約225kcal　※2段で焼くときは材料を2倍にする。

パン生地
ロールパンと同量（P130）

A（混ぜ合わせる）
- ツナ（缶詰）……小1缶（80 g）
- 玉ねぎ（薄切り）……中1/3コ（70 g）
- マヨネーズ……大さじ4

パセリ（みじん切り）……適量

〈1段のとき〉

		付属品
キー名	1段オーブン「200℃」（予熱あり）	角皿
加熱時間	約10～15分	棚上段

〈2段のとき〉

		付属品
キー名	2段オーブン「200℃」（予熱あり）	角皿 棚上段
加熱時間	約25～30分	角皿 棚下段

作り方

1. ロールパン（P130）の1～8と同様にパン生地を作る。（ベンチタイムまで）
2. 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、1の生地をかるくつぶして並べ、霧吹きをして棚下段にのせ1段オーブン「発酵40℃」で約20～40分、2～2.5倍の大きさになるまで発酵させる。（二次発酵）

3. 角皿を取出し、1段オーブン「200℃」で予熱する。生地の表面に溶き卵をぬり、Aを大さじ1うめ込む。
4. 予熱終了後、棚上段にのせて約10～15分焼く。仕上がりにパセリをかける。

（2段のときは2段オーブン「200℃」で予熱し、角皿を棚上段と棚下段にのせて約25～30分焼く。）

動物パン

材料　8コ作ったとき　1コ　180kcal

パン生地
ロールパンと同量（P130）

		付属品
キー名	1段オーブン「200℃」（予熱あり）	角皿
加熱時間	約10～15分	棚下段

作り方

1. ロールパン（P130）の1～6と同様にパン生地を作る。（ガス抜きまで）
2. 1の生地をお好みの動物に形作る。
3. 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、2の生地を並べる。霧吹きをして棚下段にのせ1段オーブン「発酵40℃」で約20～40分、2～2.5倍の大きさになるまで発酵させる。（二次発酵）
4. 角皿を取出し、1段オーブン「200℃」で予熱する。生地の表面に溶き卵をぬる。
5. 予熱終了後、棚上段にのせ、約10～15分焼く。

★動物パンは不揃いなため、できるだけ同じ大きさのものを揃えて焼きます。

スイートロール

材料（直径18cmのケーキ型1コ分）

8等分の1切　約285kcal

- 強力粉(ふるう) ………300ｇ
- ドライイースト ……小さじ2
- 砂糖…………………………30ｇ
- 塩 ……………………小さじ1
- 卵2/3コ(割りほぐす)+牛乳(40℃) ……………………210mL
- バター(やわらかくしておく) ……………………30ｇ
- サラダ油(ボウルにぬるもの) …少々
- 溶き卵 ………………1/3コ分
- A
  - 砂糖(ザラメ) ………60ｇ
  - シナモン ………大さじ1
  - 干しぶどう …………60ｇ
  - スライスアーモンド …20ｇ
- ドレンチェリー …………適量

アイシング

- 粉砂糖 …………20～40ｇ
- 水 ……………小さじ1/2～1

1mL＝1cc

キー名	1段オーブン「200℃」(予熱あり)	付属品
加熱時間	約20～25分	棚下段

角皿

作り方

1 ロールパン（P130）の1～6と同様にパン生地を作る。（ガス抜きまで）

2 生地を約20×40cmの長方形にのばし、Aをまんべんなく散らす。

3 2を巻いて、巻き終わりをしっかりと閉じ、幅を7等分して切る。

4 ケーキ型に薄く油をぬって切り口を上にして3を並べ、霧吹きをする。角皿にのせて棚下段にのせ、1段オーブン「発酵40℃」で約30～40分発酵させる。（二次発酵）

5 角皿を取出し、1段オーブン「200℃」で予熱する。生地の表面に溶き卵をぬる。

6 予熱終了後、棚下段にのせ、約20～25分焼く。
（表面の焼き色が濃い場合は、途中でアルミホイルをかけて焼く。）

7 焼き上がったら、アイシングをかけてドレンチェリーを飾る。

アイシングの作り方

粉砂糖に、様子を見ながら水を加えて、とろっとするまで混ぜる。

★ボウルの水分はよくふいて使用します。
乾燥しやすいので、パンが焼き上がってから作ります。

イタリアンスティック

材料（15本分） 1本分　約55kcal

- 強力粉 …………………150ｇ
- ドライイースト ……小さじ1
- 砂糖…………………………10ｇ
- 塩 …………………小さじ1/2
- 卵黄 ……………………1コ分
- ぬるま湯(40℃) ………65mL
- オリーブ油 …………大さじ1
- サラダ油(ボウルにぬるもの) …少々
- 卵白 ……………………1コ分
- 白ごま ……………………適量

1mL＝1cc

キー名	1段オーブン「200℃」(予熱あり)	付属品
加熱時間	約15～18分	棚下段

角皿

作り方

1 ロールパン（P130）の1～6と同様にパン生地を作る。（ガス抜きまで。バターの代わりにここではオリーブ油を使う。）

2 ガス抜きしたら生地を丸め直して、ボウルに入れてラップをかけ、冷蔵庫で約30分冷やす。

3 生地をめん棒で20×15cm程度にのばし、包丁で1cm幅に切る。

4 オーブンシートまたはアルミホイルをしいた角皿に並べて棚下段にのせ、1段オーブン「発酵40℃」で約10分発酵させる。（二次発酵）

5 角皿を取出し、1段オーブン「200℃」で予熱する。生地の表面に卵白をぬり、白ごまをふる。

6 予熱終了後、棚下段にのせ、約15～18分焼く。

ミニ山形パン

材料（18×8cmのパウンド型 2本分） 1本　約730kcal

強力粉	300ｇ
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）	小さじ２
砂糖	15ｇ
塩	小さじ１
牛乳（40℃）	200〜210mL
バター（やわらかくしておく）	20ｇ
バター（型にぬるもの）	適量

1mL＝1cc

キー名　２段オーブン「200℃」（予熱あり）　付属品　角皿
加熱時間　約20〜25分　棚下段

準　備

型にバターをぬっておく。

作り方

1 ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、牛乳を入れて軽く混ぜた後、バターを入れる。
2 ロールパン（Ｐ130）の2〜6と同様にしてパン生地を作る。
3 生地を丸くまとめ、スケッパーか包丁で8等分にする。
4 分割した生地を丸くととのえラップをかけて約10〜15分休ませる。（ベンチタイム）
5 生地の閉じ目を下にして型に4つずつ並べ、霧吹きして角皿に縦にのせる。
6 棚下段にのせ、１段オーブン「発酵40℃」で約30〜45分、型から1cmくらいのところまで発酵させる。（二次発酵）
7 角皿を取出し、２段オーブン「200℃」で予熱する。予熱終了後、棚下段にのせ、約20〜25分焼く。
8 焼き上がったら、型から取出し、網にのせて冷ます。

アレンジメニュー

●**レーズンブレッド**
ロールパンの手順2のあとにレーズン100ｇを入れる。
あとは、ミニ山形パンと同様に作り、焼く。

山形パン

材料（20×10cmのパン型1本分）
1本　約1460kcal

強力粉 ……………………………300ｇ
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）
……………………………小さじ２
砂糖……………………………15ｇ
塩……………………………小さじ１
牛乳（40℃）……………200〜210mL
バター（やわらかくしておく）…20ｇ
バター（型にぬるもの）…………適量

１mL＝１cc

キー名	２段オーブン「200℃」（予熱あり）
加熱時間	約25〜35分
付属品 棚下段	角皿

準　備

型にバターをぬっておく。

上手に焼くコツ

- 生地を型から１cmぐらいのところまで発酵させてから焼くことをおすすめします。

作り方

1. ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、牛乳を入れて軽く混ぜた後、バターを入れる。
2. ロールパン（P130）の2〜6と同様にしてパン生地を作る。
3. 生地を丸くまとめ、スケッパーか包丁で２等分にする。
4. 分割した生地を丸くととのえラップをかけて約10〜15分休ませる。（ベンチタイム）
5. 生地をめん棒で細長く伸ばし、たてに３つ折りにする。さらに、めん棒で伸ばし、手前からくるくる巻く。
6. 生地の巻き終わりを下にして型に並べ、霧吹きをして角皿にのせる。
7. 棚下段にのせ、**１段オーブン**「発酵40℃」で約30〜45分、型と同じくらいのところまで発酵させる。（二次発酵）
8. 角皿を取出し、**２段オーブン**「200℃」で予熱する。
9. 予熱終了後、棚下段にのせて、約25〜35分焼く。
10. 焼き上がったら、型から取出し、網にのせて冷ます。

アレンジメニュー

- **全粒粉パン**
  強力粉300ｇを、強力粉200ｇ＋全粒粉100ｇにする。
  あとは、山形パンと同様に作り、焼く。

自動・ヒーター加熱 フランスパン

材料（約30cmのバゲット2本分）
1本　約575kcal

強力粉	210ｇ
薄力粉	90ｇ
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）	5ｇ
砂糖	10ｇ
塩	5ｇ
水	190mL

1mL＝1cc

キー名	オートメニュー 8 フランスパン
加熱時間	約25分（予熱約12分）
付属品	角皿
深角皿	棚下段
浅角皿	庫内底面にしく

手動で加熱する場合
予熱：1段オーブン「200℃」
加熱：1段オーブン「220℃」約25～30分

作り方

1 ロールパン（P130）の作り方の1～8と同様（ただし、生地の分割は2等分にする）にして、パン生地を作る。（ベンチタイムまで）

2 生地を縦20cmくらいのだ円形に伸ばす。
幅の⅓のところで内側に折り込み、とじ目を押える。
反対側からも同様に折り込み、とじ目を押える。

3 三つ折りにした真ん中から、2つに折って、とじ目を押える。
生地を軽くころがすようにしながら、約30cmの長さにし、形を整える。

4 キャンバス地で、幅6cm、深さ6cmくらいのすきまを2本作る。
生地のとじ目を上にしてすきまにのせ、あまったキャンバス地をかぶせる。
その上にぬれふきんをかけ、約60分、自然発酵させる。

5 発酵の残り時間が約15分以下になったら、角皿1枚を庫内底面にしき、
オートメニュー「8. フランスパン」で予熱する。

6 もう1枚の角皿にアルミホイルまたはオーブンシートをしく。

7 発酵が終わったら、生地を6の角皿にころがすように移す。（形がくずれやすいので、手でのせない）
生地の上面に、カミソリでクープ（10cm位の切込み）を3本入れる。

8 予熱終了後、庫内の角皿に霧吹きでたっぷり（30mL程度）霧吹きをする。（やけどに注意）7の角皿を棚下段に入れ、スタートを押して加熱する。

★予熱後は、やけどに気をつけながら霧吹きをし、手早く角皿を入れスタートさせます。

形を変えてアレンジメニュー

●ブール（直径約12cmくらいの丸型2コ）
①フランスパン（上記）の1と同様にパン生地を作る。
②生地をやさしく丸め直し、閉じ目をしっかり閉じる。
③フランスパン（上記）の4～8と同様にする。
ただし、クープ（切込み）は＃の字にする。

●プチパン（直径約7cmくらいの丸型4コ）
①フランスパン（上記）の1と同様にパン生地を作る。
ただし、生地の分割は4等分にする。
②生地をやさしく丸め直し、閉じ目をしっかり閉じる。
③フランスパン（上記）の4～8と同様にする。
ただし、クープ（切込み）は十文字にする。

かんたんパン（レンジ発酵パン）

材料（8コ分） 1コ　約110kcal

強力粉	160 g
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）	3 g
牛乳	100mL
砂糖	20 g
塩	2 g
バター	20 g

1 mL＝1 cc

キー名	1段オーブン「190℃」（予熱あり）	付属品	角皿
加熱時間	約13〜15分	棚下段	

作り方

1 バターと牛乳を耐熱容器（ボウル）に入れ、**レンジ**「600W」で約40〜50秒加熱する。かき混ぜてバターを溶かし、40℃程度にする。

2 1にドライイースト、砂糖、塩を順に入れて、かき混ぜる。強力粉を加え、ひとかたまりになるように混ぜる。

3 ラップをかけて、庫内中央に置く。**レンジ**「レンジ発酵」で約５分加熱する。
そのまま庫内で10分休ませ、生地を1.5倍程度に発酵させる。（一次発酵）

4 発酵した生地を軽く押してガス抜きをする。
生地を丸くまとめスケッパーか包丁で８等分する。

5 分割した生地を丸く整え、ラップをかけて約15〜20分休ませる。（ベンチタイム）

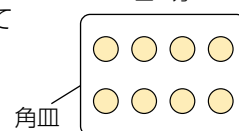
6 再度生地を丸く整える。角皿にオーブンシートをしき、生地を並べ霧吹きをする。

7 棚下段にのせて**レンジ**「レンジ発酵」で約５分加熱する。
そのまま庫内で約10分休ませ、生地を２倍程度に発酵させる。（二次発酵）

8 角皿を取出し、**１段オーブン**「190℃」で予熱する。

9 予熱終了後、棚下段にのせて、約13〜15分焼く。

★時間のかかる発酵をレンジを使ってスピードアップ

<並べ方>

アレンジメニュー

●ごまパン
材　料　いりごま（黒・白）……………各大さじ2
いりごま（飾り用、黒・白）…………少々
作り方　①かんたんパンの要領でごまも加え材料を混ぜる。
②成形後、皿などに飾り用のごまを入れて混ぜ、生地の上面につける。

●くるみレーズンパン
材　料　くるみ………………………………30g
レーズン（粗みじん切り）……40g
作り方　①かんたんパンの要領でレーズンとくるみを飾り用に8粒残して加え材料を混ぜる。
②焼く前に、上面の中央にハサミで十字の切り込みを入れ、残りのくるみをうめ込む。

●あんパン
材　料　市販のあん……160g
けしの実………少々
作り方　①かんたんパンと同様にパン生地を作る。（ベンチタイムまで）
②あんを8等分して丸める。パン生地をめん棒で約10cmの円形に伸ばし中央にあんをのせ、周囲をつまみ上げるようにして包み合わせ目をしっかりとじる。焼く前にけしの実を散らす。

●黒糖パン
材　料　黒糖……20g（砂糖のかわりに使う）
作り方　かんたんパンの砂糖のかわりに黒糖を使う。

かんたんメロンパン(レンジ発酵パン)

材料(8コ分) 1コ 約185kcal

メロンパンの皮

A { 薄力粉 ……110 g
　 ベーキングパウダー ……小さじ1/2

砂糖 ……40 g
バター(柔らかくする) ……50 g
とき卵 ……M玉1/2コ分
バニラエッセンス(またはメロンシロップ) ……少々
グラニュー糖 ……少々

パン生地

かんたんパン(P138)と同量

キー名 1段オーブン「170℃」(予熱あり) 付属品 棚下段
加熱時間 約15〜18分

作り方

【メロンパンの皮を作る】

1 砂糖とバターを白っぽくなるまで練る。とき卵を少しずつ入れて混ぜ、さらにバニラエッセンスを加えてよく混ぜる。

2 1にAを加えてサックリと混ぜる。ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。

3 2を8等分にして丸める。ラップとラップの間に生地をはさみ、めん棒で直径約10cmに平らに伸ばし、再び冷蔵庫で冷やす。

【パン生地を作る】

4 かんたんパン(P138)の1〜5と同様にして、パン生地を作る。(ベンチタイムまで)

【成形し、焼き上げる】

5 パン生地を丸め直し、3を包むようにかぶせ、皮の部分にスケッパー又は包丁の背で、格子状に切り込みを入れる。

6 角皿にオーブンシートをしき、生地を並べ霧をふく。

7 棚下段にのせてレンジ「レンジ発酵」で約5分加熱する。そのまま庫内で約10分休ませる。(二次発酵)

8 角皿を取出し、1段オーブン「170℃」で予熱する。
生地の表面にグラニュー糖をふる。

9 予熱終了後、棚下段にのせて、約15〜18分焼く。

<並べ方>

かんたんピザ(レンジ発酵パン)

材料(直径26cm1枚分) 8等分の1切 約170kcal

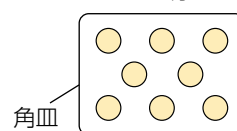
生地

強力粉 ……120 g
砂糖 ……小さじ2 (6 g)
塩 ……小さじ1/5 (1 g)
ぬるま湯(40℃) ……60mL
ドライイースト(予備発酵のいらないもの) ……小さじ1弱 (2 g)
オリーブオイル ……大さじ1 (13 g)

具

手作りピザ(P140)をめやすにお好みのもの

1 mL = 1 cc

キー名 1段オーブン「230℃」(予熱あり) 付属品 棚下段
加熱時間 約15〜18分

作り方

1 耐熱容器(ボウル)に、ぬるま湯(40℃)、オリーブオイル、ドライイースト、砂糖、塩を順に入れてかき混ぜる。強力粉を加え、ひとかたまりになるように混ぜる。

2 生地の表面をならし、ラップをかけて、庫内中央に置く。レンジ「レンジ発酵」で約5分加熱する。そのまま庫内で約10分休ませる。

3 生地を軽く押してガス抜きをする。丸くまとめて、ラップをかけて約15分休ませる。

4 生地をめん棒で丸く直径約26cmの大きさまで伸ばす。

5 角皿にサラダ油を薄くぬり、4をのせてフォークの先で穴をあけ、ピザソースをぬる。お好みの具を並べてチーズをのせる。

6 1段オーブン「230℃」で予熱する。

7 予熱終了後、棚下段にのせ、約15〜18分焼く。

手作りピザ

材料（直径26cm1枚分） 8等分の1切　約180kcal

※２段で焼くときは材料を２倍にする。

生地

- 強力粉 …… 150ｇ
- 砂糖 …… 10ｇ
- 塩 …… 小さじ$\frac{1}{3}$
- ぬるま湯(40℃) …… 80mL
- ドライイースト(予備発酵のいらないもの) …… 小さじ１
- バター(やわらかくしておく) …… 10ｇ

具

- 市販のピザソース …… 適量
- 玉ねぎ(薄切り) …… 中$\frac{1}{4}$コ(50ｇ)
- ピーマン(薄く輪切り) …… １コ
- サラミソーセージ(薄く輪切り) …… $\frac{1}{4}$本
- ベーコン(２cm角に切る) …… ２枚
- マッシュルーム(スライス) …… 小１缶
- ピザ用チーズ …… 100ｇ

１mL＝１cc

〈１段のとき〉

キー名	１段オーブン「230℃」(予熱あり)	付属品	角皿
加熱時間	約15～20分	棚下段	

〈２段のとき〉

キー名	２段オーブン「230℃」(予熱あり)	付属品	角皿
		棚上段	
加熱時間	約25～32分	棚下段	角皿

作り方

1 ロールパン(Ｐ130)の１～６と同様にしてパン生地を作る。(ロールパンの卵＋牛乳のかわりに、ぬるま湯を使う)

2 生地を丸くまとめ、ラップをかけて約10分休ませる。

3 台に粉をふって生地をのせ、めん棒で丸く直径約26cmの大きさまで伸ばす。

4 角皿にサラダ油を薄くぬり、３をのせてフォークの先で穴をあけ、ピザソースをぬる。具を並べてチーズをのせる。

5 １段オーブン「230℃」で予熱する。

6 予熱終了後、棚下段にのせて約15～20分焼く。
(２段のときは２段オーブン「230℃」で予熱し、角皿を棚上段と棚下段にのせて、約25～32分焼く。)

お好みの具を使ってバリエーションメニュー

シーフードピザ

玉ねぎ50g、お好みの具（たこ、むきえび、ロールいか、あさりの水煮）80g、チーズ80gの順にのせる。

ツナコーンピザ

生地にオリーブオイルをぬり、塩、こしょうをして、ツナ、コーン、マヨネーズ、チーズの順にのせる。

キムチピザ

キムチは細かく刻んでのせ、その上にゆで卵をのせる。

フルーツピザ

生地にカスタードクリーム（作り方Ｐ124参照）をぬり、缶詰のフルーツ（洋なし、白桃、黄桃など）を薄切りにしてのせる。上にココナッツを散らす。

ピッツァマルゲリータ

材料（直径24cm2枚分）1枚　約520kcal

生地

強力粉	（合わせる）90g
薄力粉	（合わせる）40g
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）	小さじ1
ぬるま湯（40℃）	65mL
塩	小さじ1/2弱
砂糖	小さじ1/2弱
オリーブ油	大さじ2

具（生地1枚分）

市販のピザソース	適量
ピザ用チーズ	80g
バジリコの葉	6～7枚
（なければドライバジル	適量）

1mL＝1cc

〈1段のとき〉

キー名	1段オーブン「300℃」(予熱あり)	付属品	角皿
加熱時間	約9～10分	棚下段	

〈2段のとき〉

キー名	2段オーブン「300℃」(予熱あり)	付属品 棚上段	角皿
加熱時間	約15～18分	棚下段	角皿

作り方

1 ロールパン（P130）の1～6と同じ要領で生地を作る。（ロールパンの卵＋牛乳のかわりに、ぬるま湯を使う）

2 生地を2等分にして丸くまとめ、ラップをかけて約10分休ませる。

3 台に粉をふって生地をのせ、めん棒で直径24cmくらいの大きさまで伸ばす。

4 角皿にサラダ油を薄くぬり、3をのせて、生地がふくらまないようにフォークの先で穴をあける。
ピザソースをぬり、チーズをのせる。

5 1段オーブン「300℃」で予熱する。

6 予熱終了後、棚下段にのせて約9～10分焼く。
仕上げにバジリコの葉を散らす。
（2段のときは2段オーブン「300℃」で予熱し、角皿を棚上段と棚下段にのせて、約15～18分焼く。途中、残り約5分で棚上段と棚下段を入れ替える。）

具を変えてバリエーションメニュー

●生ハムとルッコラ
生地にピザソースをぬり、生ハム5～6枚をのせ、ルッコラ5～6枚をのせる。

●たっぷりチーズ
ピザソースのかわりに、オリーブオイル大さじ1を生地にぬる。
ピザ用チーズ50gをのせ、薄切りしたモッツアレラチーズ100gをのせる。

冷凍ピザ（オーブン用）

材料　1枚　約340kcal

市販のオーブン用冷凍ピザ……2枚（直径14cm）

キー名	1段オーブン「230℃」(予熱なし)	付属品	角皿
加熱時間	約18～22分	棚下段	

作り方

1 角皿にピザを並べて、棚下段にのせる。

2 1段オーブン「230℃」で約18～22分加熱する。

★大きめのピザなどは
1段オーブン「230℃」で様子を見ながら焼いてください。

1 素材別索引 肉類

●もくじ（全メニュー）は、38〜41ページにあります。

肉　類

牛　肉

とり肉

肉　類

豚　肉

ラム肉

●豚肉はビタミンB群が豊富
とり肉は脂肪が少なく、良質なタンパク源

肉　類

ひき肉・ソーセージほか

●自動メニュー
●手動メニュー

2 素材別索引
魚介類／豆類／野菜

●もくじ（全メニュー）は、38～41ページにあります。

魚　介　類

魚

いか・たこ

魚　介　類

え　び

か　に

貝類・ツナ缶など

●青魚（さばなど）の油脂には、
DHAやEPAが豊富

豆　類

大　豆

豆　乳

豆腐・納豆

あずき　ほか

●大豆はビタミンEが豊富

野　菜（根菜類）

じゃがいも

さつまいも

里いも・長いも

ごぼう・れんこん

●根菜類は食物繊維が豊富

- 自動メニュー
- 手動メニュー

●もくじ（全メニュー）は、38〜41ページにあります。

野　菜（緑黄色野菜）

野　菜（緑黄色野菜）

テーマ別索引

野　菜（緑黄色野菜）

●緑黄色野菜はビタミンＡが豊富

おすすめメニュー

おすすめメニュー

行事メニュー

体いたわりメニュー

●自動メニュー
●手動メニュー